

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN DANZAS
FACULTAD DE BELLAS ARTES

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**METODOLOGIA PARA EL DESARROLLO DE
HABILIDADES EN BAILARINES QUE PARTICIPAN EN
COMPETENCIAS DE DIVERSOS GENEROS
DANCISITICOS**

PARA OPTAR AL TÍTULO DE MAESTRÍA EN DANZA

AUTOR JULIA ANGÉLICA OLIVELLA

Ced 8 419-542

Panamá Republica de Panama

2017

;

DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo a la Vicerrectoria de Investigación y Postgrado de la Universidad de Panamá en su Programa de Maestria de la Facultad de Bellas Artes para que haga de este trabajo de investigacion o parte de el un documento disponible para su consulta y procesos de investigación segun las normas de la Institucion

11 MAY 2018

Cedo los derechos con fines de difusión publica y reproducción de mi trabajo de investigación dentro de las regulaciones de la Vicerrectoria de Investigación y Postgrado de la Universidad de Panamá


Julia Angelica Olivella Lizárraga
Ced 8419 542

Vicerrectoria de Investigación y Postgrado

DEDICATORIA

Al destino por darme la vida la danza el arte

*A mis hijos Kathenna Alexandra y Jesus Antonio mis amores mi
fuente de inspiracion*

*A mi madre Angélica Maria Lizárraga siempre has estado presente
en mi vida me has guiado me has motivado me inculcaste el
interés por el conocimiento y brindado de herramientas hoy soy lo
que soy es gracias a ti y a mi abuela Angélica Maria Gornchategui
quien siempre ha estado presente en mi vida*

*A mi familia Glints Arts por ser mi laboratorio y ser evidencia
tangible de la puesta en práctica de las herramientas de esta guía
metodológica da resultados positivos y a cada uno de los bailarines
que han experimentado este metodo*

AGRADECIMIENTOS

Esta Tesis representa el cierre de una etapa que deseo culminar agradeciendo a quienes mostraron su confianza en mí y me ayudaron a su elaboración en especial a la Profesora Anays Labrador por su apoyo y colaboración como por su interés y eficaz dedicación en brindar su tutoría para esta investigación

Agradezco a cada bailarín que fueron quienes permitieron desarrollar este programa en sus inicios desde la parte experimental que me permitió trabajar en ella a lo largo de estos años logrando la experiencia para poder evidenciar y desarrollar una propuesta metodológica y poder aplicarla a los bailarines ante una competencia. Muy en especial a mi sobrina y ahijada Angélica Celeste Ramos Lizárraga quien es el modelo que evidencia este trabajo metodológico

De igual forma agradezco a cada uno de mis maestros docentes y profesores de Danza que me brindaron el conocimiento y aplicación de herramientas para desarrollar mi propio proceso metodológico en la Danza que ha sido el producto de más de 12 años de práctica

RESUMEN

*Llegar a lo más alto depende de las decisiones que uno toma
Disponer de un buen mentor en mentalidad competitiva y de alto
rendimiento es esencial si deseas ganar' Sandra Pino
(Entrenadora de Bailarines Deportivos España)*

En la Danza apreciamos combinaciones de saltos giros caídas desplazamientos y proyección en los diferentes estilos y géneros de baile donde cada bailarín debe internalizar dominar y desarrollar en su dominio técnico del género sino también interpretativo en un mundo donde muchos artistas buscan desarrollar sus potencialidades compitiendo para destacar en esas disciplinas artísticas sino también internalizando y desarrollando sus habilidades y destrezas para llevar su interpretación a un reconocimiento que le permita destacar en el género tanto a nivel local como internacional

Actualmente en nuestro país las academias de danza y baile están dedicadas a la formación de las habilidades del género que dominan ya sea ballet clásico danzas contemporánea jazz bailes urbanos salsa bachata entre otros y se dedican a la capacitación de dominios y destrezas del género Hoy día no es suficiente con enseñar la técnica de la disciplina pues se requiere también de exposición reconocimientos y premios para sus bailarines y estos se consiguen a través de la participación a las competencias de danzas Años atrás

eran muy pocas las academias que contaban con la factibilidad de poder viajar y llevar a sus estudiantes a participar en alguna competencia de danza a nivel internacional

Esto ha variado ya que hoy nuestro país se está viendo en el ranking internacional de las competencias de danza abriendo así el campo a realizaciones de competencias de danzas de nivel internacional y no solo sucede con la danza académica (ballet danza moderna jazz hip hop) sino géneros como la salsa ritmos latinos y la danza urbana han abierto su abanico de oportunidades para locales y extranjeros en nuestro país

Todo esto enriquece la danza en nuestro país y lleva a cada bailarín a una potencialización de sus habilidades para cada una de estos estilos y géneros dentro de cada competencia de danza

Por ello este documento desea presentar de manera sistemática una visión eminentemente educativa para cubrir con las necesidades prácticas y rigurosas de múltiples aspectos que influyen al desarrollo y potencializador de las habilidades y destrezas de los bailarines en sus programas de entrenamiento para estas competencias de danzas independientemente de su estilo y género de baile ya que muchos de estos bailarines inician los circuitos de competencias de danzas desde muy temprana edad y continúan así incluso a nivel profesional

viajando o compitiendo localmente varias veces durante el año y el desempeño de cada una de estas exposiciones exige de estos bailarines su más alto rendimiento sin dejar de lado la preparación psicológica que conlleva su entrenamiento en el manejo de la ansiedad la fijación de metas y la concentración que también son importantes

ABSTRACT

Getting to the top depends on the decisions you make Having a good mentor in a competitive and high performance mentality is essential if you want to win Sandra Pino (Sports Dancers Coach Spain)

In the Dance we appreciate combinations of jumps turns falls displacements and projection in the different styles and genres of dance where each dancer must internalize master and develop not only in their technical domain of the genre but also interpretive in a world where many artists seek to develop their potentialities competing not only to excel in these artistic disciplines but also internalizing and developing their skills and skills to bring their interpretation to a recognition that allows them to stand out in the genre both locally and internationally

Currently in our country dance and dance academies are not only dedicated to the training of the skills of the genre that dominate be it classical ballet contemporary dances jazz urban dances salsa bachata among others because not only are dedicated to the training of domains and skills of the genre Nowadays only teaching the technique of the discipline is not enough because it requires exposure recognition and awards of its dancers and these are achieved through competitions Years ago there were very few academies that had the

feasibility to travel and take their students to compete in some competition at an international level

This has varied over the years since today our country is open to the international ranking of dance competitions thus opening the compass to international level competition achievements in our country

And not only academic dance (ballet modern dance jazz hip hop) but genres such as salsa Latin rhythms and Urban Dance have opened their range of opportunities for locals and foreigners alike

All this enriches the dance in our country and leads each dancer to a potentialization of their abilities for each of these styles and genres within each competition

For this reason this document wishes to present in a systematic way an eminently educational vision to cover with the practical and rigorous needs of a multitude of aspects that influence the development and leverage of the skills and abilities of the dancers in their training programs for these competences independently of style and genre of dance as many of these dancers start the competition circuits from a very early age and continue thus even at a professional level traveling or competing locally several times during the year And the performance of each of these exposures demands of these dancers

their highest performance without neglecting the psychological preparation that entails their training with the management of anxiety goal setting and concentration that are also important

INDICE

	Pagina
RESUMEN	I
ABSTRACT	II
INDICE	III
INTRODUCCIÓN	IV
CAPITULO I	
EL PROBLEMA	1
1 1 Justificacion	2
1 2 Definición del problema	2
1 3 Hipotesis de la investigacion	5
1 4 Objetivos	6
1 4 1 Objetivo General	6
1 4 2 Objetivos Especificos	6
1 5 La Metodologia	7
1 6 Cobertura	8
CAPITULO II	
MARCO CONCEPTUAL	9
2 1 La Danza	9
2 2 El Lenguaje Corporal	12
2 3 La Enseñanza de la Danza	13
2 4 La Tecnica de la Danza	14
2 5 La Enseñanza de la Danza mas alla de lo estético	
Y lo practico	18
2 6 Principios Fundamentales de la Enseñanza de la Danza	20

2 7 El Desarrollo Cognitivo y Físico de la danza	22
2 8 Las Inteligencias Múltiples	25
2 9 Dimensiones del Desarrollo Intelectual	27
2 9 1 Las habilidades intelectuales	29
2 9 2 Las habilidades motrices	31
2 9 2 1 Las Habilidades Locomotoras	31
2 9 2 2 Las Habilidades no Motrices	32
2 10 Las Capacidades Físicas	32
2 11 La Flexibilidad	33
2 12 La Fuerza	33
2 13 La Resistencia	34
2 14 La Coordinación	35
2 15 La Preparación Física del Bailarín	36
2 16 La Biomecánica en la Danza	38
2 17 Principios del Entrenamiento de Alto Rendimiento	39
2 17 1 Principio de Adaptación	39
2 17 2 Principio Multilateral	39
2 17 3 Principio de Alternancia	40
2 18 La Carga en el Entrenamiento de Alto Rendimiento	40
2 18 1 Dimensión orgánica – muscular	40
2 18 2 Dimensión técnica	40
2 18 3 Dimensión psicológica	41
2 19 La Carga Física	41
2 19 1 Características de la carga	42
2 19 1 1 Naturaleza	42

2 19 1 2 Magnitud	43
2 19 1 2 1 Carga excesiva	43
2 19 2 2 Carga entrenable	43
2 19 2 3 Carga de mantenimiento	43
2 19 2 4 Carga de Recuperación	43
2 19 2 5 Cargas ineficaces	44
2 20 Principios de la Periodización	44
2 21 El Circuito de Entrenamiento	47
2 21 1 Las Principales aplicaciones para la implementación del entrenamiento de circuito	47
2 21 1 1 Circuito por numero fijo de repeticiones	47
2 21 1 2 Circuito en el tiempo fijo	48
2 21 2 Los beneficios del Entrenamiento de circuito	48
2 22 Aparatos para trabajar el alto rendimiento en bailarín	49
2 23 El Entrenamiento Isométrico y con pesas	51

CAPITULO III

MARCO TEORICO

EL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO	53
---	----

3 1 El Perfil del Bailarín de Alto Rendimiento	66
3 2 El Metodo de Entrenamiento	67

CAPITULO IV

LA PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA ENTRENAMIENTO	DE 74
--	------------------

4 1 Aspectos trabajados en la Programacion	78
4 1 1 Individualización	78
4 1 2 El Entrenamiento y la Recuperacion	78

4 1 3 El Incremento de la Exigencia Física	79
4 1 4 La Continualidad y el Entrenamiento Secuencial	79
4 1 5 La Nutricion	81
4 1 6 El Buen Estado de Salud	81
4 2 Planificación del Entrenamiento	82
4 2 1 Entrenamiento de la Flexibilidad	82
4 2 2 Entrenamiento de la Fuerza	83
4 7 El Entrenamiento de la Potencia	83

CAPITULO V

PROGRAMA METODOLOGICO DE ENTRENAMIENTO APLICADO EN LA COMPAÑIA DE DANZAS GLINTS ARTS	88
5 1 Justificacion	88
5 2 Fundamentos Filosóficos	89
5 2 Fundamentos Psico - Pedagógicos	90
5 3 Objetivos Generales	90
5 4 Objetivos Especificos	90
5 5 Metodologia	91
5 6 Métodos para el trabajo del programa	91
5 6 1 Metodo continuo	91
5 6 2 Metodo funcionales	91
5 6 3 Método basado en la contracción y la elongacion	91
5 6 4 Metodo Cinético o Balistico	92
5 6 5 Metodo Continuo	92
5 6 6 Metodo Fraccionado	92
5 7 Desarrollo del Programa	92

5 8 Entrenamiento de la Flexibilidad	93
5 9 Observaciones para trabajar la flexibilidad	101
5 10 Entrenamiento de la Fuerza	103
5 11 Entrenamiento de la Potencia	107

CAPITULO VI

RESULTADOS DEL PROGRAMA METODOLÓGICO DE ENTRENAMIENTO APLICADO EN LA COMPAÑIA DE DANZAS GLINTS

ARTS	116
6 1 Misión	117
6 2 Visión	118
6 3 Servicios	118
6 4 Ubicación	118
6 5 Horarios de Atención	119
6 6 Sus Integrantes	120
6 7 Las Evidencias	121
6 7 1 Danza Activa 2009	122
6 7 2 All Dance Panamá 2014	122
6 7 3 All Dance Panamá 2015	123
6 7 4 All Dance Orlando 2015	123
6 7 5 Urban Dance International 2016	124
6 7 8 All Dance Panamá 2016	124
6 7 9 All Dance Costa Rica 2017	125
6 7 10 Urban Dance International 2017	127
67 11 All Dance Continental Panamá 2017	128
CONCLUSIONES	V
RECOMENDACIONES	VI
BIBLIOGRAFÍA	VII

ANEXOS	VIII
GLOSARIO	IX

INDICE DE CUADROS

5 8 1 Cuadro Ejercicio de Flexibilidad 1	95
5 8 2 Cuadro Ejercicio de Flexibilidad 2	95
5 8 3 Cuadro de Ejercicio de Flexibilidad 3	96
5 8 4 Cuadro de Ejercicio de Flexibilidad 4	97
5 8 5 Cuadro de Ejercicio de Flexibilidad 5	98
5 8 6 Cuadro de Ejercicio de Flexibilidad 6	99
5 8 7 Cuadro de Ejercicio de Flexibilidad 7	100
5 10 1 Cuadro para trabajar la Fuerza 1	105
5 10 2 Cuadro para trabajar la Fuerza 2	105
5 10 3 Cuadro para trabajar la Fuerza 3	106
5 10 4 Cuadro para trabajar la Fuerza 4	106
5 10 5 Cuadro para trabajar la Fuerza 5	107
5 11 1 Cuadro para trabajar la Potencia 1	108
5 11 2 Cuadro para trabajar la Potencia 2	109
5 11 3 Cuadro para trabajar la Potencia 3	110
5 11 4 Cuadro para trabajar la Potencia 4	111
5 11 5 Cuadro para trabajar la Potencia 5	112
5 11 6 Cuadro para trabajar la Potencia 6	113
5 11 7 Cuadro para trabajar la Potencia 7	114
5 11 8 Cuadro para trabajar la Potencia 8	115

INDICE DE TABLAS

5 12 1 Tabla para desarrollo de la flexibilidad	115
5 12 2 Tabla para desarrollo de la fuerza	115
5 12 3 Tabla para desarrollo de la potencia	115

INTRODUCCION

La danza es el arte que comunica a través del movimiento y son los bailarines los responsables de llevar a cabo esos movimientos que con su interpretación quién los va convirtiendo en arte

Para alcanzar el dominio en una disciplina artistica se requiere de un alto grado de especialización debido a que hay que tener muchos años de preparación ya que remite a estudiar y comprender la teoria de los procesos biológicos del ser humano los componentes de la adaptación para el entrenamiento y en general todo aquello que se encuentre relacionado con las implicaciones que tiene el arte para desarrollar las distintas condiciones y capacidades que posee y que esta involucra directamente a la enseñanza y preparacion fisica del bailarín como instrumento de este arte

Por eso considero a los bailarines artistas y atletas de alto rendimiento ya que son capaces de llevar a cabo rutinas artisticas muy complejas que requieren de una elevada habilidad y exigencia fisica por lo que se requiere para ello aplicar una metodologia técnica de entrenamiento de alto impacto y rendimiento fisico ya que para su preparación artistica requiere de su total entrega y esto se da aun más en los bailarines ante un circuito de competencia porque no solo es una participación

artística sino que también compite en varias categorías y géneros de danza

En mi experiencia de hace más de 18 años como entrenadora de bailarines de competencia y de contar con múltiples galardones tanto locales e internacionales al preparar bailarines de diferentes géneros y estilos de danza he observado que la mayoría de los maestros preparan a sus bailarines para las competencias de danza dedicando su entrenamiento al más alto y riguroso patrón de exigencias con tal del logro de sus objetivos que es salir hacer una excelente representación

En mi caso particular cuando inicio con sus clases de preparación puedo observar que es común que los bailarines y los estudiantes de danzas necesitan desarrollar más su resistencia física ya que debe entrenar su género dancístico no sólo pensando en la perfección técnica de su estilo o género de baile basado en la repetición del movimiento sino también que debe realizar cada paso internalizando ese movimiento en un entrenamiento riguroso donde no sólo está implicado el aspecto estético y físico del mismo sino también su alimentación y su psiquis

Es común observar que el bailarín sobre trabaja su cuerpo por ser su instrumento de trabajo Por eso consideramos importante implementar una metodología de trabajo que oriente a los maestros y entrenadores

de danza de competencias en aplicar herramientas que alejen y orienten a maximizar y potencializar el trabajo de este bailarín alejándolo de lesiones y desgastes

Y es aquí donde por experiencia al trabajar con diferentes estilos y géneros de danzas observamos que no existen diferencias entre ellas ya que requiera de una preparación física fuerte para poder acondicionar adecuadamente su cuerpo sin que este se vea debilitado y lo aleje de su objetivo que es su representación artística en competencia

El bailarín de alto rendimiento requiere ser abordado desde una perspectiva científica y holística ya que es una disciplina que tiene muchas variantes genéricas y estilos además que a nivel competitivo requiere de un alto grado de dificultad

Debido a que en nuestro país existe la ausencia de programas y guías metodológicas donde un entrenador o especialista en danza pueda apoyarse para el entrenamiento y así potencializar el trabajo técnico del bailarín de manera sistémica y científica para optimizar los resultados y no de forma empírica como se ha abordado el tema en los últimos años al no contar con la adecuada información o han carecido absolutamente de ella

Este documento presenta una serie de contenidos desarrollados en seis capítulos con los cuales esperamos apoyar tanto al maestro/entrenador como al bailarín

En el Capítulo I abordamos aquellos aspectos en nuestro marco teórico que nos llevaron a realizar este documento debido a la necesidad de crear un modelo que sirva de base a la comunidad de la danza para abordar el tema de los bailarines de competencia y su debido entrenamiento por lo que exponemos nuestra hipótesis y objetivos

En el Capítulo II abordamos los aspectos que se dan en el proceso artístico de la danza y su enseñanza vemos la manera en la que la danza desarrolla las habilidades físicas psíquicas y motivacionales en el bailarín

En el Capítulo III abordamos los aspectos que se deben considerarse a la hora de estructurar e implementar un plan de entrenamiento y preparación física para bailarines de competencias ya que se abordan conceptos básicos los métodos y medios de entrenamiento que requieren para lograr su desarrollo y mantenimiento de la condición física del bailarín

En el Capítulo IV finalmente le damos al lector la muestra metodológica con modelos de ejercicios que lo guíaran a implementar de manera en que pueda aplicar los conceptos tratados en los capítulos anteriores y logre desarrollar un plan de entrenamiento que lo ayude a potenciar las habilidades de sus bailarines

En el Capítulo V ya el lector verá la aplicación de un modelo metodológico desarrollado a través de un programa sistematizado y específico de trabajo para el logro de habilidades para el bailarín

El Capítulo VI es dedicado especialmente a mostrar parte de la evidencia de la aplicación del programa llevado a cabo a través de años de prueba en la aplicación de este programa en la compañía de danzas Glints Arts

Al final del documento el lector luego de observar las conclusiones de este trabajo encontrará un glosario en donde se exponen algunos de los términos utilizados con la preparación física

CAPITULO I

CAPITULO I EL PROBLEMA

El entrenador debe enfrentar su responsabilidad de máximo responsable de la preparación deportiva incluida la preparación psicológica de manera consciente positiva y con conocimientos suficientes ya que también con frecuencia se aprecian actitudes y comportamientos que generan climas psicológicos e influencias desfavorables debidos entre otras causas a un inadecuado manejo de la comunicación o de los recursos para estimular la motivación la regulación emocional o la confianza en si mismos
René Barnos Duarte

1.1 Justificación

Es comun observar en nuestra experiencia al trabajar con diferentes estilos y géneros de danzas al entrenar para una competencia que no existen diferencias entre ellas ya que un bailarín bien acondicionado y preparado física y técnicamente su cuerpo le permitirá contar con multiples posibilidades de movimiento y lo encaminarán al logro de su objetivo que es competir y destacar

Al elegir este tema lo relacione con mis vivencias en la danza Esto me ha permitido ser muy reflexiva con el entrenamiento de los bailarines realizando así auto descubrimientos que me hacen ser más consiente con respecto al cuerpo del bailarín ya que me he apoyado en otras disciplinas deportivas que me han brindado de herramientas para comprender mejor el cuerpo y así abrir mi conciencia hacia un mundo de mayores posibilidades para poder contar con herramientas para acondicionar favorablemente a un bailarín

desarrollar las aptitudes habilidades y capacidades físicas del bailarín que asistirá a una competencia de danzas vaya bien acondicionado

Ya que los maestros tenemos una responsabilidad con nuestro bailarín por que actualmente no existe ningun programa sistematizado en nuestro país para el entrenamiento de alto rendimiento de los bailarines que asisten a competencias siendo esto una carencia que ha implicado a que cada maestro de danza utilice sólo su experiencia y sus conocimientos de la práctica de la danza a la hora de entrenar al bailarín de competencia

Situacion que deja mucho a la experimentacion de ideas de su maestro entrenador olvidando que ese bailarín para competir requiere de necesidades especiales como cualquier deportista de alto nivel como lo es cualquier atleta que compite para ganar su pase para participar en una mundial o una olimpiada Y para el bailarín es similar a una olimpiada lo es esa competencia que le brindara el reconocimiento dentro del mundo de arte

Por ello al igual que cualquier atleta o deportista de alto nivel el bailarín de competencia requiere de una metodologia de trabajo para potencializar esas habilidades alejarlo de las temibles lesiones y elevar su calidad artistica y para ello necesita trabajar bajo la tutoria de un profesional que lo lleve al logro de esos objetivos

Las Competencias de Danzas o Géneros de baile ejemplo Hip hop Salsa etc en las ultimas decadas han contado con mucho auge en diferentes paises del mundo y en nuestro pais ya existen estas competencias y congresos de carácter internacional que atraen a muchas grandes figuras del genero a nivel internacional a participar en ellas

Ejemplo de ello es que entre estas competencias las federaciones internacionales abalan el género de Salsa como Deporte lo cual ha implicado conocer las características morfológicas y fisiológicas del bailarín profesional de salsa deportiva para lograr abordar el trabajo que requiere este para mejorar su rendimiento Y a esto no se eximen los demás géneros y diversidad de danzas ya que todas requieren de un alto trabajo y acondicionamiento específico para potenciar sus habilidades Pero en Panama el bailarín de competencia solo explora sobre el trabajo coreográfico dejando de lado todo lo que conlleva entrenar para lograr un alto nivel competitivo

No en vano algunos especialistas a nivel internacional de las ciencias del deporte consideran que la danza esta atrasada aun a nivel de investigación con respecto a la potencializacion del trabajo del bailarín y que el terreno en ese plano aun es estéril por la falta de estudios e información que ayuden a su desarrollo uno de ellos es Dr Ángel Luis Fuentes Serrano (1999) en su Tesis de Maestria nos habla la investigacion en danza está atrasada obsoleta y sin fundamento por lo tanto es una iniciativa para cualquier

investigador introducirse en un terreno yermo y contribuir con su desarrollo comentando esto en lo que refiere a la creación de modelos metodológicos para su implementación

Por otro lado la Magister Yuli Maricela Vásquez Chang (2009) comenta que para que se dé un entrenamiento de alto rendimiento debe darse una adaptación física y emocional adecuada en el plan de trabajo periodizar el entrenamiento como herramienta importante dentro del plan anual no obstante los factores genotípicos y fenotípicos en el atleta pueden reunir una serie de aspectos que son de mucha importancia para su desarrollo en la disciplina deportiva

Por estas razones consideramos importante mostrar en la investigación los diferentes factores que se deben analizar y considerar en el planeamiento metodológico para un entrenamiento adecuado ya que la actividad competitiva demandará en el bailarín un máximo de rendimiento y compromiso por eso queremos evidenciar los procesos que se dan antes durante y después al entrenar a un bailarín previo a su competencia

1.3 Hipótesis de Trabajo

Brindar a la comunidad de maestros y entrenadores de bailarines para competencias de danzas de una propuesta metodológica orientada a potencializar el desempeño y las habilidades de forma individual y colectiva del proceso de entrenamiento del bailarín

Con esta investigación deseo validar el proceso que he venido realizado previamente como entrenadora de bailarines de diferentes grados de competencia en diferentes estilos y géneros de danza evidenciado y cooperando con esto a que exista en nuestra comunidad de un apoyo para que cada entrenador y maestro de danza que desee trabajar con su bailarín para competencia pueda desarrollar el programas previamente estudiado

1 4 Objetivos

En la actualidad existe en nuestro país una extensa oferta de formación en danza ya que en los últimos años ha crecido la cantidad de academias estudios compañías y escuelas de danza en la que no solo se está enfocado a la formación de bailarines sino también otros ámbitos como son el competitivo y su preparación para el rendimiento de sus bailarines a las competencias de danza Por ello a través de este documento buscamos

1 4 1 Objetivo General

Crear un programa para maestros y entrenadores para el entrenamiento de bailarines de alto rendimiento dentro de un proceso planificado y complejo para el desarrollo de las capacidades fisiológicas y emocionales del bailarín

1 4 2 1 Objetivos Específicos

- 1 Presentar una guía sistematizada orientada al trabajo de la actividad física en el entrenamiento personalizado de los bailarines de alto rendimiento a través del trabajo de circuitos físicos

- 2 Ejecución y validación de la implementación de la guía metodológica del entrenamiento de alto rendimiento en bailarines de diferentes géneros dancísticos

1.5 Metodología

Abordando La Tercera Línea de Investigación basada en la investigación en el Arte dentro de las líneas establecidas para el estudio y la investigación en el arte de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá se utilizará la metodología cualitativa que nos sitúa dentro del paradigma interpretativo caracterizado para tratar de entender el mundo subjetivo de la experiencia sobre el tema fundamentado en la hermenéutica ya que extraeremos nuestros datos fundamentalmente de la comprensión e interpretación de los textos que quedaran referenciados en nuestra bibliografía

Recordando que este trabajo pretende mostrar las particularidades de la danza y al bailarín de alto rendimiento para competencias de danza a través de la lectura y la interpretación de textos escogidos aplicando ideas entre sí para crear un discurso en el que podamos mostrar una idea abierta en un encuentro dialéctico con el significado del texto transmitido a través de la observación llevada a cabo durante la puesta en práctica de muestras aisladas del entrenamiento de los bailarines en competencia durante estos últimos 5 años con nuestro grupo de cobertura a través de nuestro análisis la

recopilación de datos en la investigación de campo además de la recopilación de evidencias videográficas y fotográficas

Validando nuestra experiencia como maestra entrenadora de danzas buscamos ampliar el conocimiento sobre el tema de la enseñanza holística de la danza que nos aportara datos esenciales para la aplicación de otros métodos y técnicas que evidenciaran a ayudarnos a realizar una triangulación de datos para redondear y consolidar la información que ofrecerá apoyo para la sustentación de esta investigación como validación del material fotográfico de la guía metodológica y su puesta en práctica en nuestra área de cobertura en la actualidad

1.6 Cobertura

La cobertura de esta investigación se llevará a cabo en los bailanines de Competencia de la Compañía de Danzas Glints Arts quienes desde hace más de 8 años llevan a cabo competencias nacionales e internacionales de danza con reconocimiento a nivel local e internacional y actualmente dictan sus clases de entrenamiento actualmente en Crystal Plaza Mall Avenida Domingo Díaz Local N°22 Planta Baja Alto en Silvia Rico Academy con sus bailarines de competencia siendo un promedio de 20 bailarines entre las edades que varían entre los 11 y 25 años que practican desde danza clásica contemporáneo jazz tap bailes urbanos y latinos siendo 15 mujeres y 4 varones

CAPITULO II

CAPITULO II

MARCO CONCEPTUAL

Enseñar exige respeto a la autonomia del ser del educando
Enseñar exige seguridad capacidad profesional y generosidad
Enseñar exige saber escuchar
Paulo Freire

2 1 La Danza

La danza es un lenguaje que expresa y comunica desde antes del lenguaje hablado que por medio de movimientos corporales ritmicos siguen un patron que muchas veces son acompañados con la musica que sirve como comunicación y expresión

La danza transforma las funciones normales y comunes en movimiento fuera de lo habitual para proponer movimientos extraordinarios y estados anímicos La danza va relacionada con el ser humano y este se conecta con su entorno En la naturaleza los animales insectos aves peces y mamíferos danzan con finalidades específicas de cortejo de señalización de peligros ubicación de alimento luchas territoriales ellos realizan sus movimientos para comunicarse

En la naturaleza se danza se plasma el movimiento través de coreografías que son transmitidas para satisfacer una necesidad El ser humano danza

para expresar para sentir y transmitir un estado animico mas alla de sus sentidos

La danza puede definirse como la actividad espontánea de los musculos bajo la influencia de alguna emocion intensa como la alegría social o la exaltacion religiosa Tambien puede definirse como combinaciones de movimientos armoniosos realizados sólo por el placer de ese ejercicio proporciona al danzante o quien lo contempla Se trata de movimientos cuidadosamente ensayados que el danzante pretende representen las acciones y pasiones de las otras personas En su sentido más elevado parece ser para el gesto-prosa lo que el canto para la exclamacion instintiva de los sentimientos (W C Smith A B Filson Young {1910} The Enciclopedia Británica Vol VIII)

Nuestra intención es evidenciar que el bailar es una conducta que está presente en el ser humano desde siempre No importa si esta se ha dado por movimientos espontaneos o con situaciones más complejas como bailes y coreografias especificas

Pues siempre se ha visto la danza como una actividad altamente contagiante motivante y con un efecto acelerante de nuestras pulsaciones cardiacas Pues cuando el ser humano experimenta la danza en el se activa un intenso estado animico donde siente la necesidad de manifestarlo Y todo esto se da a través del movimiento y el baile ha mostrado a lo largo de la historia ser un medio idóneo para ello transmitir grandes emociones

La danza ha tenido una gran importancia a través de la historia de la humanidad y evolución del hombre aportando al mundo cultural y que ha

formado parte de la educación y desarrollo en muchos pueblos y que ha sido potenciada incluso por monarcas caso en particular el ballet clasico en su origen

Muchos son los pueblos alrededor del mundo ven la vida como una danza Desde el movimiento de las nubes a los cambios de estación La danza refleja los cambios en la forma en que ese pueblo conoce el mundo Muchos pueblos relacionan la danza a sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida

La Danza sigue como en la antigüedad formando parte de nuestras vidas al igual que lo hizo en la de nuestros antepasados La danza es algo vivo que evoluciona constantemente con los tiempos pero está estrechamente vinculado con la naturaleza humana El cuerpo humano por su fisiología y anatomía puede realizar un sinfín de movimientos como rotar saltar estirarse contraerse girar doblarse entre otras acciones que combinadas con una dinámica distinta podemos crear un indeterminado mundo de movimientos utilizando al cuerpo como principal instrumento

Este instrumento le permite interpretar todo tipo de danzas y a la vez distinguirlas entre sí Pero este instrumento (el cuerpo) para interpretar su arte (danza) es necesario que siempre esté en entrenamiento

Y este entrenamiento le ayudará alcanzar un mayor nivel de desenvolvimiento a través de largos periodos de preparación que lo habilitan para alcanzar nuevas propuestas de movimiento

2 2 El Lenguaje Corporal

La danza es compleja como ejecución porque no sólo es alcanzar un estándar de movilidad por el contrario el bailarín debe hablar con todo su cuerpo Expresar más allá de las palabras hablar a través de los ojos sus manos incluso sus cejas Todo su cuerpo es utilizado para crear un lenguaje corporal que lo hacen abarcar múltiples planos de comunicación

Esta comunicación es espontánea e instintiva pero a la misma vez es trabajada Este para lenguaje acompaña al cuerpo con gestos a actuar de manera consiente para recrear y vivenciar la cotidianidad o simplemente expresar en el ámbito artístico una acción intencionada o movimientos de abstracción en la danza Dónde muchas veces este lenguaje corporal utiliza gestos esquemáticos técnicos codificados o simbólicos que apoyan la parte física interpretada en el movimiento Desarrollados en la base del lenguaje tiempo espacio energía y comunicación que se realiza en determinado momento al bailar

2.3 La Enseñanza de la Danza

La enseñanza de la danza en general independiente de su estilo y género al igual que otras manifestaciones artísticas (plástica teatro y música) su enseñanza y su transmisión en gran parte se ha dado a través de la historia del arte por transmisión oral y empírica en la mayoría de los casos ya que siempre han sido dictadas por la muestra y la repetición de un movimiento

Realidad hoy día que no ha variado mucho de lo que era enseñar danza desde sus inicios pero hoy sí existe una conciencia al trabajar la metodología de la Danza como una actividad cultural y curricular en la que el docente toma la esencia de la metodología de enseñanza en la danza a través de procesos demostrativos y repetitivos que sin perder su objetivo le brinda disciplina sin perder de vista su lenguaje artístico y creativo sirviendo como vehículo para dotar a los bailarines de hoy de un mejor dominio corporal

Entonces hoy día reconocemos que la danza se da a través de un proceso y no de solamente la acción de repetir un movimiento y ejecutarlo Hoy tomamos conciencia al trabajar al bailarín para brindarle de herramientas técnicas que le ayuden a optimizar su instrumento de ejecución y a la vez lo trabaje con una conciencia y dominio del instrumento para que no le limite alcanzar y explorar otros rangos de movimientos al danzar

2.4 La Técnica en la Danza

Cuando hablamos del término técnica es el conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte. Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (Vigesima Edición 1950)

En la Danza la Técnica es la habilidad de utilizar los movimientos físicos con eficacia. Para nuestros bailarines cuando hablamos de técnica de danza hacemos referencia a un bailarín con dominio de ejecución, seguridad de movimiento y detalles del estilo de la danza que ejecuta.

La técnica puede dictar – y en muchos casos dicta – el estilo de la danza, pues entrena el cuerpo de una manera concreta para alcanzar determinados movimientos. Leese y Packer (1980)

El término Técnica nos habla de habilidad, arte. Para un bailarín en formación la técnica es primordial, ya que lo facultará de elementos fundamentales para utilizar el cuerpo y lograr como objetivo un lenguaje expresivo corporal más amplio, preciso y con limpieza en su ejecución. La técnica de danza consiste en conocer bien su instrumento (cuerpo), siendo consciente de sus capacidades y limitaciones para conseguir equilibrio, gravedad, ritmo y proporción, haciendo énfasis en la manera en la que se ejecuta el movimiento.

La Técnica no consiste simplemente en una serie de enseñanzas mecánicas sino que debe expresar y enseñar sensibilidad Leese y Packer (1980)

Para que el bailarín realice una técnica depurada habrá que tener un trabajo corporal enfocado en la extensión ó flexibilidad la alineación corporal la contracción y la relajación del cuerpo la energía corporal control de giros la caída y la entrada al suelo y el uso del espacio Teniendo como objetivos las leyes físicas del movimiento que lo facultarán en la inercia el impulso la gravedad la acción y la reacción

Todos nosotros poseemos la capacidad de comunicar y la danza nos proporciona un sentido o propósito y una integración globalizadora de la mente y el espíritu Lesse y Packer (1980)

Es por esto que el aprendizaje de la danza se da a través de un proceso de adaptación dónde las destrezas y habilidades se van modelando progresivamente con hábitos y habilidades motrices que van desarrollando el dominio y control del movimiento a la vez de la capacidad interpretativa

El docente o maestro de danza para poder desarrollar el proceso de aprendizaje del bailarín juega un papel de mediador de todos estos

aprendizajes ya que debe manejar los conceptos técnicos en su proceso corporeo y de igual forma la esencia de la disciplina sin perder el lenguaje artístico de la danza como arte

Es importante que el profesor o profesora no siga servilmente un estilo particular de técnica de danza sino que lo modifique y adapte sus propias ideas. Debería enseñar a sus alumnos a bailar tal como ellos quieren y guiarles en la dirección correcta. Leese y Packer (1980)

Para muchos la danza es holística para su práctica no sólo se trabaja el entrenamiento físico del bailarín sino que en su proceso metodológico se aplican conceptos teóricos y la innovación de las nuevas tecnologías potencializando las habilidades y destrezas de los bailarines que se evalúan con el control y la asimilación de técnicas y la planificación de estrategias para el desarrollo de esas habilidades físicas e interpretativas

Los fundamentos metodológicos para el diseño de un modelo pedagógico se basan en dos variables: las dimensiones de la Danza y los componentes didácticos de la especialidad. Este modelo didáctico se sustenta en fundamentos filosóficos, sociológicos, psico-biológicos y pedagógicos pensando en el niño como un ser complejo que se manifiesta por medio de su corporeidad con el fin de lograr aprendizajes significativos para su formación y desarrollo. Mariela Ferreira (2009)

La danza es entonces un trabajo intelectual que habilita las capacidades físicas y motrices donde a la vez trabaja la estética y el carácter y la moral del

intérprete. Ya que el bailarín a través de la danza aprende a que por medio de su práctica se desarrollen cada aspecto de manera integral.

Es por ello que nuestro estudio deja en evidencia que así la danza busca como resultado reflejar en el bailarín la habilidad y destreza para interpretar artísticamente el movimiento y por otro lado la danza busca desarrollar y potencializar sus habilidades y destrezas para movimientos con un mayor rango y control.

Es aquí donde podemos hablar que para enseñar danza debemos aplicar dos enfoques metodológicos de manera casi simultánea. Porque primero se debe hacer referencia al enmarcar el proceso de aprendizaje al aplicar los contenidos propios de la Danza en donde el sujeto aprenda a utilizar sus destrezas, procese los conceptos que le generen conocimientos, habilidades, hábitos y actitudes que le permitan satisfacer su necesidad de aprender a la vez de poder expresarse satisfactoriamente a través de ella.

Ya que la danza es una práctica para la vida. La danza es multidisciplinaria. Una parte de ella se enfoca en desarrollar y modelar los aspectos motores, ya que la danza en sí es una actividad física, pero a la vez en su práctica profundiza en los procesos del desarrollo funcional biológico y psicológico, compartiendo con otras especialidades que estudian la actividad física desde

otras perspectivas que han aportado y ayudado a analizar su mecánica para arrojar mejores resultados a su práctica

Considero vital para potencializar el desarrollo de las capacidades motrices y a la vez se asimile el dominio de la misma al enseñar danza es importante programar a través de diferentes métodos e investigaciones consultadas para mejorar una metodología de trabajo para que ese bailarín se enriquezca con estas aplicaciones a su práctica motora

2.5 La enseñanza de la danza más allá de lo estético y lo práctico

La enseñanza de la Danza en el bailarín debe ir orientado a que aprenda utilizar sus destrezas habilidades hábitos y actitudes además de procedimientos y conceptos que le permitan generar conocimientos que les ayude a satisfacer sus necesidades y así lograr adaptarse a su entorno de forma satisfactoria pues la danza es acción y el desarrollo humano es un fenómeno de adaptación de sí mismo en su entorno

El ser humano es un ser que vive en continua interacción con su entorno que desde antes de nacer ya se encuentra inmerso en un sin fin de estímulos que lo posibilitan a reaccionar ante ellos de manera directa en su proceso de crecimiento y desarrollo donde estos aprendizajes deben ser para toda su vida

A través de la Danza como medio educativo pensando en una educación formadora y desarrolladora se da la posibilidad de estimular las grandes áreas de capacidades y habilidades que están siempre estrechamente ligadas entre sí y que en el ser humano se van desarrollando paralelamente aun cuando unas maduren antes que otras Manela Ferreira (2009)

Reafirmamos entonces que la danza es compleja ya que al hablar de ella hablamos de acción y movimiento Nuestro desarrollo motriz se da por procesos Por eso es que cuando hablamos de la danza hablamos que es un arte que se apoya para su comprensión de varias disciplinas y ciencias

Puesto que el ser humano es único e irrepetible cuenta con su propia historia de vida y es un ser que vive en continua interacción con su entorno y va por ello adaptándose a sus cambios

Desde nuestro nacimiento nos encontramos inmersos en un universo infinito de estímulos externos e internos que a la vez a pesar de esa complejidad el ser humano cuenta con la gran capacidad de reaccionar ante ellos de manera directa que se va adecuando gradualmente en el proceso de desarrollo la maduración y el aprendizaje por los que va transitando el ser humano a lo largo de toda la vida

2.6 Principios fundamentales en la enseñanza de la danza

Para educar en la danza es importante considerar algunos principios fundamentales los cuales debemos tener presente siempre

El instrumento de la danza es el cuerpo. Por lo tanto ese cuerpo implica posibilidades infinitas de conocimiento

El bailarín debe ser considerado como un ser en constante evolución que podrá expresarse según sus capacidades y habilidades individuales

El profesor siempre deberá crear un vínculo con cada estudiante y a la clase en general, donde mantendrá temas y motivaciones que permitan a todos descubrir sus propias potencialidades y tratar de ofrecer los mejores medios y recursos para desarrollarlos

El profesor como facilitador de los aprendizajes, brindará a sus alumnos de nuevos aprendizajes

El profesor jamás dará por hecho que el proceso de enseñanza aprendizaje será algo fijo e invariable, donde los estudiantes deben adaptarse; por el contrario les brindará de un sistema flexible y centrado en el estudiante adaptado a las necesidades propias de cada uno de ellos

La Danza es un medio formativo y a la vez desarrollador. No debe ser enseñada simplemente como una transferencia de conocimientos de pasos preestablecidos

Cada uno de nosotros enseña de una manera distinta y en cuanto consigamos cierta experiencia podremos empezar a ir acumulando nuestro propio vocabulario. Así mismo una vez que nos demos cuenta de cuáles son las necesidades de nuestra clase podremos empezar a satisfacerlas como es debido. Leese y Packer (1980)

Es entonces que al hablar de la enseñanza de la danza nos abocamos al proceso de enseñanza y aprendizaje que son inseparables ya que diariamente se dan nuevas técnicas para su aplicación por parte del docente y nuevos procesos para aplicar y desarrollar de manera integral por parte del bailarín.

Por esto basado en nuestra experiencia creemos imperativo crear un apoyo metodológico que sirva de guía para que se pueda trabajar con los bailarines que vayan a cumplir compromisos competitivos ya que no sólo se trata de llevar a cabo una rutina coreográfica sino que esta rutina coreográfica se lleve a cabo. Este bailarín pase por un entrenamiento preparatorio especializado para lograr llegar a dicha competencia con un óptimo nivel físico.

Al maestro/entrenador al contar con las herramientas adecuadas logrará focalizar dicho entrenamiento para el logro de resultados durante el periodo de preparación previo a la competencia. Así el bailarín contará con un mejor desempeño técnico e interpretativo ya que su trabajo se realizó

sistemáticamente para ver los resultados gradualmente durante el periodo de su entrenamiento

2.7 El desarrollo cognitivo y físico en la danza

Es la Danza un medio educativo que forma y desarrolla y a la vez da la posibilidad de estimular las capacidades y habilidades que están vinculadas entre sí y que el bailarín va desarrollando simultáneamente aun cuando unas maduren antes que otras

Estas áreas dimensionales del desarrollo son las capacidades cognoscitivas (habilidades intelectuales) las capacidades sociales (habilidades interpersonales personales afectivas de expresión y de comunicación) las capacidades de movimiento (habilidades motrices) y las capacidades físico-energéticas (cualidades físicas o factores ligados a la ejecución del movimiento)

Probablemente la teoría más citada y conocida sobre el desarrollo cognitivo en el individuo es la teoría de Jean Piaget (1896-1980) que mantiene que los individuos pasan a través de etapas específicas de aprendizaje que van conforme a su desarrollo intelectual y su capacidad para madurar

Al hacer mención de las capacidades nos referimos a la disposición que posee el ser humano de forma permanente de adaptarse y cuando hablamos de habilidades nos referimos a las operaciones conscientes y periódicamente

establecidas que pueden lograr desarrollar en el ser humano por medio del proceso de aprendizaje incluso las más complejas como las habilidades cognitivas (conocimientos)

Puesto que educar por medio de la danza y transmitir conocimientos en términos generales no sólo es una acción que consiste en transmitir saberes y conductas como se considera en los enfoques conductistas por el contrario es también imaginar una situación psico-social que incentive al individuo a descubrir esos saberes. Estos saberes deben proporcionar un cambio significado de la experiencia y a la vez generar conductas por si mismos dónde se integren entre sí

Educación en la Danza consiste en facilitar el desarrollo integral de la creatividad con un desarrollo permanente de la evolución de esas capacidades y habilidades que están presentes y ligadas entre sí y que en el ser humano se van desarrollando consecuentemente aun cuando unas maduren antes que otras

El profesor con plena conciencia de su papel conductor o guía hace uso de los resultados de las ciencias pedagógicas facilita y conduce el aprendizaje de los alumnos. Thalia Fung Goizueta (1999)

Es entonces que para que se produzca el aprendizaje de forma significativa debe haber instancias de interacción y dónde las situaciones de relacion entre los diferentes actores del proceso educativo tengan ese intercambio

El bailarín tiene una gran ansia de aprender en el salón de clases que va de igual forma adecuando y absorbiendo esos conocimientos en todo su entorno aprendiendo en ese medio que le rodea y de sus propios compañeros

Por ello es importante que el maestro de danzas como facilitador del conocimiento cuente con una interacción positiva con el bailarín

Ya que al poner en práctica sus principios pedagógicos tendrá que complementarlos con sus conocimientos psicológicos que le faculten de posibilidades para estimular y potencializar las características individuales de sus estudiantes

Conociendo de forma individual cada uno de sus alumnos tendrá personalidades diversas que incentiven a ese bailarín a mantenerse activo y abierto a los nuevos conocimientos de manera constante y de igual manera ayudará a ese maestro a mantenerse activo consecuente espontáneo y auténtico al crear una disposición e interacción animica favorable para el desarrollo eficaz de los estímulos en el aprendizaje de la danza en el aula y fuera de ella

Cada individuo tiene diferentes maneras de enfrentar la realidad. Por lo tanto su propio estilo de aprendizaje. De igual forma cada individuo tiene su propia predisposición para adoptar una u otra estrategia a la hora de la toma de decisiones.

Es por ello que el docente debe ser capaz de ver y detectar las necesidades individuales de cada uno de sus alumnos para su formación.

Porque cada una de ellas le brindará al docente un perfil previo de todas las dimensiones del comportamiento, estrategias y estilos favorables de enseñanza-aprendizaje de cada uno de sus alumnos que le permitirán a él como facilitador crear estrategias para desarrollar los saberes de sus alumnos para que estos puedan aprender con éxito ya que no existe una sola forma de aprender ni un solo tipo de inteligencia.

2.8 Las inteligencias múltiples

La Teoría de las Inteligencias Múltiples fue ideada por el psicólogo estadounidense Howard Gardner en 1983 en la Universidad de Harvard donde se propuso que no sólo existe un tipo de inteligencia humana sino una red de conjuntos autónomos relativamente interrelacionados que indican que las inteligencias no son algo que se pueda ver o contar ya que son potenciales neurales que se activan o no en función de una cultura determinada de las oportunidades disponibles en esa cultura y de las

decisiones tomadas por cada individuo o su influencia familiar y otras personas

La teoria de las inteligencias multiples indican la capacidad que tienen los individuos de aprender

Gardner sostiene que no existe una unica forma de inteligencia y que la inteligencia se desarrolla en grandes áreas

La teoria de las inteligencias multiples indica nueve categorias que son

- Inteligencia linguistica
- Inteligencia lógico matematica
- Inteligencia espacial o visual
- Inteligencia musical
- Inteligencia corporal cinestésica
- Inteligencia intrapersonal
- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia naturalista

Gardner menciona que los seres humanos poseen una gama de inteligencias multiples que se pueden emplear de muchas maneras productivas estas pueden ser desarrolladas tanto juntas como por separado

Este conocimiento de las múltiples inteligencias ofrece al docente la posibilidad de poder desplegar con la máxima flexibilidad y eficacia en el desempeño de las distintas funciones definidas por cada sociedad al tratar con el de desarrollar las potencialidades de sus alumnos

El propósito de la escuela según Gardner debería de desarrollar todas las inteligencias y ayudar al estudiante a alcanzar metas que sean apropiadas para su inteligencia la que tengan más desarrollada

Sosteniendo este principio las personas que son ayudadas para desarrollar su capacidad (tipo de inteligencia) serán más comprometidas y competentes dando como resultado individuos más inclinados a servir a la sociedad de una manera constructiva y productiva

2.9 Dimensiones del desarrollo intelectual

Las grandes áreas del desarrollo intelectual se refiere a lo cognitivo lo valórico y lo afectivo categorías que engloban las siguientes dimensiones

Las capacidades cognoscitivas (habilidades intelectuales)

Las capacidades sociales (habilidades interpersonales personales afectivas de expresión y de Comunicación)

Las capacidades de movimiento (habilidades motrices)

Las capacidades físico – energéticas (cualidades físicas o factores ligados a la ejecución del movimiento)

Hablar de capacidades es referirse a la disposicion que posee el individuo en forma latente y cuando se emplea el concepto de habilidades se entiende por aquellas operaciones conscientes y periodicamente establecidas que puede lograr por medio del proceso de aprendizaje incluyendo por supuesto las habilidades cognitivas (conocimientos)

Tambien al hablar de la Teoria de las inteligencias multiples debemos considerar además el ambiente cultural y la herencia del individuo ya que algunas personas desarrollaran un tipo de inteligencia mas que otra dónde cada una llegara a un nivel de desarrollo de manera independiente de la otra De igual forma así cómo existen varios tipos de inteligencia también existen diferentes estilos cognitivos o maneras en que el individuo percibe y categoriza su ambiente

Los estilos cognitivos son los procesos de aprendizaje pueden existir variadas respuestas o conductas por parte de las diferentes personas que aprenden por eso en una aula de clases el docente verá a cada bailarín aplicar de forma individual el conocimiento adquirido en la misma clase

‘Es posible obtener una gran similitud entre la mayoría de los estudiantes en cuanto a su habilidad para el aprendizaje rapidez y motivación siempre que se les brinden las condiciones favorables’ Benjamin Bloom

2 9 1 Las Habilidades Intelectuales

Las habilidades intelectuales es la capacidad de hacer habilidades mentales son el conjunto de aptitudes que optimizan el conocimiento de nuevos conocimientos ejemplo observar conceptuar describir argumentar clasificar comparar analizar o generalizar

Las habilidades intelectuales son rasgos de la personalidad que constituyen la premisa para la ejecución de una actividad con éxito

Las siete dimensiones de las habilidades intelectuales son

La aptitud numérica Habilidad para la velocidad y la precisión numerica

-La comprensión verbal Habilidad para comprender lo que se lee o se oye y la relación entre las palabras

La velocidad perceptual Habilidad para identificar las similitudes y las diferencias que se pueden ver rápidamente y con precisión

El razonamiento inductivo Habilidad de identificar la secuencia logica de un problema en un problema y luego resolverlo

El razonamiento deductivo Habilidad para usar la lógica y evaluar las implicancias de un argumento

La visualización espacial Habilidad de imaginar la manera en que veria un objeto al cambiarle de posicion en el espacio

La memoria Habilidad de retener y recordar experiencias pasadas

Las habilidades interpersonales son aquellas habilidades que nos permiten relacionarnos mejor con las personas las más importantes son la empatía las emociones y la sociabilidad

La empatía es importantísimo para relacionarnos correctamente con los demás No vivimos solos en el mundo vivimos con muchísimas personas por lo tanto es muy importante desarrollar nuestras habilidades empáticas si queremos vivir en concordancia con los demás y aprovecharnos positivamente de nuestro poder de empatía

Las emociones son el principal aliciente de que la empatía cobre sentido Las personas no se mueven por lógica se mueven casi enteramente por emociones Aprender a dominar las emociones que sentimos cómo cuando las exteriorizamos y sobretodo aprender a provocar las emociones que queremos en otras personas es fundamental para obtener buenas relaciones sociales

-La sociabilidad es lo que consideramos como la capacidad de relacionarnos con las demás personas La felicidad de una persona suele estar estrechamente relacionada con sus habilidades sociales Vivimos en sociedad porque así vivimos mejor y estamos programados para agruparnos y vivir en compañía si es bien cierto que algunas personas disfrutan de periodos de soledad esto no es definitivo ya que toda persona llega un momento en la que necesita de otra compañía

2 9 2 Las Habilidades Motrices

Las habilidades motrices se fundamentan en el instinto biológico de desplazarse por el espacio conjugando direcciones planos y ejes correr saltar trepar gatear reptar galopar etc

Las habilidades motoras encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente a lo largo de su desarrollo Estos son desarrollados entre los 6 y los 12 años periodo comprendido entre la adquisicion y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo motrices y el desarrollo pleno del esquema corporal Las habilidades motoras se dividen en habilidades locomotrices y habilidades no motrices

2 9 2 1 Las Habilidades Locomotrices

Las habilidades Locomotrices son

Desplazamientos es toda progresión de un punto a otro del espacio utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial

Salto se basa en el despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas

-Giros es el movimiento corporal que implica una rotacion a través de los ejes que atraviesan el ser humano vertical transversal y sagital

2 9 2 2 Las Habilidades No Motrices

Habilidades no locomotrices son

El equilibrio es un factor de la motricidad que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del Sistema Nervioso Central

Factores como la base altura del centro de gravedad numero de apoyos elevación sobre el suelo estabilidad de la propia base dinamismo del ejercicio entre otros pueden variar la dificultad de las tareas de equilibrio

Para su estudio las habilidades motrices pueden ser observadas filmadas analizadas temporal y estructuralmente mientras que las habilidades intelectuales sólo tenemos evidencia concreta en la expresión de su resultado Thalia Fung Goizueta (1999)

2 10 Las Capacidades Físicas

Las capacidades físicas son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz

Estas cualidades dependen de un correcto funcionamiento del sistema nervioso que va a ser quien emita las ordenes necesarias para que se produzcan las diferentes acciones implicadas en cada una de las cualidades físicas Estas capacidades físicas se desarrollan a través de

2 11 La Flexibilidad

La Flexibilidad es la capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones. Esta depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular. La flexibilidad es una cualidad física básica que puede mejorarse con el entrenamiento del bailarín. Es buena para prevenir lesiones y como factor determinante de la amplitud de movimiento. Siendo una cualidad física básica que puede mejorarse con el entrenamiento.

La flexibilidad no se refiere a los factores motivados de los movimientos, sino a las propiedades morfológicas funcionales del aparato locomotor, las que condicionan el grado de su movilidad de sus eslabones en relación unos con otros. Esta se manifiesta en forma externa: flexión, enderezamiento y otros movimientos admitidos por la estructura de las articulaciones.

2 12 La Fuerza

Fuerza es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa, bajo condiciones específicas.

La fuerza puede desarrollarse de forma general o de forma especial. En el entrenamiento general de la fuerza, en el bailarín la desarrollamos de manera especial en la disciplina de la danza.

Nuestro bailarín requiere agilidad y esta fuerza no puede estar centrada en atrofia de sistema muscular por el contrario debe contar el bailarín con un tono muscular que le permita potencializar la fuerza en sus ejecuciones sin que esta se vea influenciada en el tamaño de los músculos

Para la danza es importante la elongación de los músculos para crear firmeza y fuerza. Por esto es la fuerza en el rendimiento del bailarín una de las capacidades individuales importantes

Por el tipo de disciplina artística que practicamos en la danza utilizamos la fuerza resistencia

Fuerza- resistencia la conocemos como la capacidad del organismo para resistir la aparición de la fatiga. En la danza esta fuerza aparece durante el periodo de entrenamiento prolongado caracterizado por una capacidad de resistencia orgánica principalmente en los ejercicios de acondicionamiento articular y de elongación muscular ejercicios para el mejoramiento de la movilidad articular y activación muscular flexiones extensiones y tensiones

2.13 La Resistencia

La resistencia es la capacidad psicofísica de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y duración y como recuperarse luego de este

La resistencia es la capacidad del rendimiento antes del cansancio la podemos definir como la capacidad del bailarín para realizar sus ejecuciones y terminarias en óptimas condiciones sin que la fatiga aparezca como una disminucion pasajera de su capacidad de rendimiento en el bailarín

Un entrenamiento intensivo solo es posible si existe una buena resistencia como capacidad de resistencia aeróbica ya que el bailarín debe recuperarse lo mas rápido que le sea posible después de realizada la ejecucion e interpretacion de una coreografia

2 14 La Coordinación

La coordinación es la capacidad fisica que permite al bailarín realizar un movimiento ordenado y técnico de la obtención de un movimiento o paso de danza en particular

La coordinacion es una de las habilidades y destrezas básicas mas importantes en los bailarines pues en la danza permite una fluidez en el movimiento que determinará su correcta ejecución

A diferencia de una máquina que se puede conectar y desconectar o programar para que se realice determinadas actividades el cuerpo humano es capaz de llevar a cabo numerosas acciones distintas pues su capacidad

de explorar toda clase de movimientos y emociones le otorga una versatilidad verdaderamente única Leese y Packer (1980)

Podemos concluir entonces que las destrezas y habilidades básicas pueden mejorar al entrenar al bailarín para conseguir un mayor rendimiento y ejecución de sus capacidades y habilidades a través de un entrenamiento sistematizado y equilibrado de cada una de ellas

2.15 La Preparación Física del Bailarín

La preparación física toma como referente fundamental todo lo relacionado con la anatomía y la fisiología. En este sentido es importante establecer que la anatomía humana es considerada como la ciencia que estudia las estructuras del cuerpo humano y la relación entre ellas. Mientras que la fisiología corresponde a la ciencia que se especializa en el estudio del funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo humano.

Con la anatomía podemos identificar aquellos elementos anatómicos del cuerpo tales como los huesos, las articulaciones, los músculos y ligamentos entre otros, que van a tener una relación de manera más directa con los ejercicios que el bailarín debe ejecutar. Y la fisiología nos permite conocer la forma como se comportan los diferentes sistemas del organismo al hacer estos mismos ejercicios.

Para todo maestro y entrenador de danzas es fundamental estudiar estas ciencias ya que le brindan el conocimiento necesario que requiere un proceso de entrenamiento especializado para la selección y la ejecución de ejercicios y las repercusiones que estas puedan tener sobre los cuerpos de los bailarines

La anatomía le brinda el conocimiento para identificar los elementos anatómicos involucrados en cada movimiento específico del deporte lo cual le permite implementar en el entrenamiento ejercicios que fortalezcan y mejoren de forma específica cada gesto. Con la fisiología logra identificar como funciona el organismo del deportista al reaccionar a las situaciones reales de competencia. Al estudiar estas reacciones el entrenador puede proponer cargas físicas específicas en el entrenamiento que le permitan aumentar el rendimiento del deportista. Instituto Colombiano de Deportes (2010)

Como especialistas es importante ver los cambios que sufre nuestro cuerpo desde que somos concebidos hasta la edad adulta para saber trabajar en las diferentes etapas de entrenamiento. Ya que debemos respetar los principios biológicos de la maduración en cada una de las edades y ver luego el nivel de entrenamiento que le aplicaremos para el perfeccionamiento o en el alto rendimiento de sus condiciones físicas ya que es fundamental que tanto el maestro entrenador como el bailarín conozcan los diferentes cambios que le ocurren al ser humano en todo su desarrollo.

Por ello consideramos importante que el maestro entrenador una vez comprendidas las funciones del cuerpo humano desde el punto de vista anatómico y fisiológico ya que es de vital importancia al fijar metas y objetivos

físicos pedagógicos y psicológicos dentro de la planificación del entrenamiento del bailarín para así ir logrando la estructuración de sesiones de entrenamiento para lograr resultados que nos brinden intenciones deliberadas y controlables sin causar daño ni lesión al bailarín

2.16 La Biomecánica en la Danza

La biomecánica es el estudio de las fuerzas a las que se somete el cuerpo en relación al movimiento. Es como se mueve el cuerpo y la relación de las fuerzas que ocurren para que esto suceda. En el deporte el estudio del movimiento a través de la biomecánica es común ya que mejoran los entrenamientos y las técnicas de movimiento en las diferentes disciplinas deportivas, cosa que no ocurre en la danza ya que son muy pocos los especialistas que aplican las herramientas de la biomecánica a sus programaciones y procesos de enseñanza de la danza, independiente del género o estilo de danza que este enseñe, siendo esto un retraso de muchos años al estudio del movimiento como lo ha logrado el deporte en comparación a la danza.

La biomecánica es una área de conocimiento interdisciplinaria que estudia los modelos, fenómenos y leyes que sean relevantes en el movimiento (incluyendo el estático) de los seres vivos. Es una disciplina científica que tiene por objeto el estudio de las estructuras de carácter mecánico que existen en los seres vivos, fundamentalmente del cuerpo humano. Esta área de conocimiento se apoya en diversas ciencias biomédicas, utilizando los conocimientos de la mecánica, la ingeniería, la anatomía, la fisiología y otras disciplinas para estudiar el comportamiento del cuerpo humano y resolver los problemas derivados de las diversas condiciones a las que puede verse sometido. Francy Alejandra Aguillon (2012)

Para la danza la biomecánica permitirá analizar cada ejercicio o actividad física y así señalar después los grupos musculares que básicamente intervienen en la actividad realizada y que se desarrollan en el proceso de entrenamiento

Aunque la biomecánica no tenga que ver con la parte estética es importante tener conocimiento del proceso científico del movimiento para así poder analizar cómo y para qué funciona cada ejercicio y qué fuerzas interfieren en el movimiento y así lograr estructurar programas que desarrollen el potencial físico del bailarín permitiendo realizar predicciones sobre el comportamiento la resistencia la fatiga y otros aspectos de las diferentes partes del cuerpo cuando esté sometido a unas condiciones determinadas

2 17 Los Principios del Entrenamiento

Se basan en leyes de fundamentos biológicos muy genéricos que deben tener en cuenta para la planificación del proceso de entrenamiento

2 17 1 Principio de Adaptación

Durante el proceso de planificación se deberá tener en cuenta los factores que influenciarán sobre el atleta ya que cada individuo es único y diferente y se deberá tener en cuenta este principio para conocer de manera previa posibles patologías lesiones motivaciones y reales intereses del atleta porque esto influenciará notablemente en el proceso de entrenamiento

2 17 2 Principio Multilateral

Este principio busca desarrollar de manera completa e influenciar en todas las facetas y cualidades del deportista para así evitar una lesión prematura que

acabaría con el deportista y le impediría desarrollarse consecuentemente para el logro de sus objetivos

2 17 3 Principio de la Alternancia

Es muy importante alternar los periodos de entrenamiento luego de una sesión intensiva con una carga excesiva con el fin de poder soportar una nueva carga parecida en condiciones favorables. Esto se basa en el fenómeno fisiológico de la super compensación ya que todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos que no pueden ser siempre los mismos ya que de ser así nuestro organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no se desarrollaría.

2 18 La Carga en el Entrenamiento

La carga en el entrenamiento se da de un proceso muy complejo que requiere respetar unos preceptos científicos que deben ser aplicados a cada bailarín o grupo de bailarines de una forma diferenciada por estímulos. Estos estímulos serán trabajados en tres dimensiones según Renato Manno.

2 18 1 Dimensión orgánico-muscular (condición física)

Son las diferentes capacidades orgánicas que condicionan las capacidades físicas. Esta determinada por el potencial genético del bailarín.

2 18 2 Dimensión técnica

Es la capacidad de aprendizaje, afianzamiento y optimización de las diferentes técnicas de danzas que se adquieren a lo largo de los años de práctica.

Cuando se entrena para competencias el entrenamiento constante de la técnica es imprescindible para obtener el mejor rendimiento energetico posible minimizando los riesgos de lesión y sobrecargas provocadas por la aplicación de las cargas de entrenamiento

3 8 3 Dimension psicologica

Es determinante para el optimo rendimiento Es evidente que el entrenamiento psicológico de los bailarines de alto rendimiento es indispensable para obtener mejores resultados Este entrenamiento recae sobre la capacidad y experiencia del entrenador para motivar activar minimizar los niveles de ansiedad ante los retos competitivos

Es por ello que para crear las condiciones y desarrollar estas capacidades fisicas como la flexibilidad se requiere trabajar la planificacion del entrenamiento del bailarín a través de principios de la preparación física deportiva como lo es la carga física

2 19 La Carga Fisica

Carga Fisica es el efecto de los estímulos motores que se dosifican de tal forma que contribuyen a desarrollar consolidar o conservar el estado de entrenamiento Dietrich Harre (1983)

Apoyado en el entrenamiento deportivo la aplicacion sistematica de la carga fisica el entrenador podra ir aumentando paulatinamente y segun las

posibilidades del bailarín incrementar el volumen y la intensidad así como el de regular la relación trabajo descanso para lograr un progresivo desarrollo de sus capacidades físicas escalonadamente y de forma continua

La carga de entrenamiento es una serie de estímulos que contribuyen al desarrollo la consolidación el perfeccionamiento y mantenimiento de la forma deportiva Pedro Luis de la Paz (1976)

Recordando siempre que es el entrenador es quien va a dosificar y aplicar la carga teniendo en cuenta las particularidades individuales de su bailarín la edad su sexo su talla y su peso que le permitan lograr una correcta diferenciación y desarrollo de sus capacidades

2.19.1 Características de la carga

Para la carga deberemos analizar y tener en cuenta una serie de factores que determinarán cómo trabajarla Estas características determinan la naturaleza del estímulo aportado

2.19.1.1 Naturaleza

Hace referencia a la naturaleza del estímulo que se va a entrenar Esta naturaleza es el estímulo que se debe tener en cuenta para potenciar la capacidad de adaptación del bailarín a medida que el nivel de rendimiento mejora

2 19 1 2 Magnitud

Hace referencia a aspectos cuantitativos o cualitativos En función de estos criterios la carga puede ser

2 19 1 2 1 Carga excesiva

Cuando la carga supera el nivel máximo de adaptación y provocan sobreentrenamiento

2 19 1 2 2 Carga entrenable

Estimulos que provocan un efecto de entrenamiento en el organismo gracias a los procesos de adaptación En el caso de nuestro programa este es el tipo de carga que se utilizara para crear un estimulo para trabajar ciertos ejercicios

2 19 1 2 3 Carga de mantenimiento

Estimulos que no provocan utilizar gran esfuerzo de rendimiento pero evitan efectos de desentrenamiento

2 19 1 2 4 Cargas de recuperación

Son las destinadas a facilitar los procesos de regeneracion despues de estímulos elevados

2 19 1 2 5 Cargas ineficaces

Son los estímulos que no provocan ningún efecto de entrenamiento y además no facilitan los procesos de recuperación

2 20 Principio de la periodización

Los especialistas en el campo de la teoría y la planificación del entrenamiento deportivo ya han desarrollado diferentes modelos de periodización desde 1963. Para ellos el principio de la periodización no es más que una división del tiempo de entrenamiento en donde se realizan pequeños segmentos de ejercicios que son más fáciles de manejar para el atleta a la hora de programar un entrenamiento sistematizado y dirigido.

Como observamos este concepto no es nuevo. La periodización existe en una forma poco refinada desde las antiguas Olimpiadas Griegas ya que era aplicada de forma simple la planificación del entrenamiento.

El principio de la periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de periodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista. Este principio impone la estructuración del entrenamiento como un proceso sistemático de la carga alternando y modificando los diferentes ciclos y periodos. Instituto Colombiano de Deportes (2010)

En el deporte la mayoría de los atletas periodizan su entrenamiento a un punto en concreto. Por lo general se programan cuando se enfrentan a una competición deportiva. Por tal razón el atleta busca apoyo de un entrenador para realizar una programación sistematizada para trabajar de cara a lo que

sera acondicionar al atleta para esa competicion Por ello a través de la periodización logran trabajar los entrenamientos de cara a esa competencia con una meta concreta que permitirá el logro de objetivos concretos

En el caso de la danza en la mayoría de los centros y estudios por lo habitual podremos observar que el entrenamiento de competencia de sus bailarines solo se programa para el ensayo coreográfico de los numeros coreograficos que se van a interpretar a una competencia de danza

Entonces este es un comun denominador al trabajar al bailarín ya que podremos ver gran cantidad de maestros entrenando diariamente para la competencia lo mismo Recibiendo sus clases de danza de manera regular y solo se les adiciona el ensayo de sus numeros coreograficos

Observamos entonces que el trabajo previo a una competencia de danza por lo general es la misma intensidad del trabajo de clases regulares que recibe el bailarín y las mismas repeticiones de sus coreografias De esta forma solo se concentra el trabajo a que el bailarín asista a una competencia a repetir un patron técnico de movimiento que ha logrado internalizar por el proceso de repetición coreográfico

Lamentablemente este tipo de trabajo al final da resultados pero solo de forma superficial ya que no se cumplieron metas especificas a nivel de la preparación y acondicionamiento física y tecnica del bailarín para la

competencia ya que se centra más en el reconocimiento o galardón que se obtendrá en la competencia que el de además del reconocimiento se logre trabajar con el bailarín sobre objetivos claros por parte del trabajo planificado para trabajar el físico de ese bailarín

Si diariamente le ofrecemos al bailarín los mismos estímulos sólo conseguiremos que éste se adapte a una rutina y por lo tanto no evolucionará en el desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas ya que cuando un entrenamiento está programado para seguir los mismos ejercicios de las rutinas no es suficiente para conseguir sorprender al músculo por lo tanto debemos como maestros entrenadores de competencia de danzas planificar nuestros entrenamientos de forma correcta. He aquí la importancia de la periodización del entrenamiento

Planificación del entrenamiento es la previsión coordinada y el aprovechamiento proyectado de los recursos humanos físicos financieros materiales y cronológicos ponderados a través del proceso entrenamiento del atleta con el objetivo de conseguir el mejor resultado deportivo en el momento deseado. Jose Antonio Carrera Peraza (2009)

Al realizar una periodización se establecerán los objetivos o metas que se desean lograr sin desviar el logro o galardón que se espera obtener en la competencia. El entrenamiento periodizado logrará observar cambios en el entrenamiento ya que se potencian todas las capacidades para el logro de los procesos sin estancarse

2 21 El Circuito de Entrenamiento

El entrenamiento de circuito fue creado por los ingleses Adamson & Morgan en 1953 en la Universidad de Leeds quienes buscaban un método variado y motivante que obtuviera resultados significativos en la preparación física de los atletas

Este es un método que permite trabajar a varias personas sin mayores exigencias y de estaciones marcadas con las posibilidades utilizar materiales adicionales realizando un número determinado de ejercicios en lugares determinados denominados estaciones. En cada secuencia varía el grupo muscular que se trabaja para así evitar utilizar dos ejercicios seguidos que involucren el trabajo de los mismos músculos

2 21 1 Las principales aplicaciones para la implementación del entrenamiento de circuito

El entrenamiento de circuitos constan normalmente de seis a quince ejercicios a los que se denominan series que consiste en realizar un ejercicio combinando donde se trabajaran varias partes del cuerpo en una secuencia y que realizará de esta varias repeticiones hasta que llega a completar el circuito completo y de allí para a otra estación

2 21 1 1 Circuito por número fijo de repeticiones

El individuo realiza un número fijo de repeticiones por estación registrando el tiempo de duración al completar todo el circuito el cual debe ir bajando la

intensidad posteriormente. Los tiempos de duracion varían de 1 serie entre 10 a 30 minutos. Se recomiendan 3 series dejando un tiempo de recuperación

2.21.1.2 Circuito con el tiempo fijo

La persona realiza el ejercicio en la estación durante un tiempo previamente establecido. El individuo debe intentar incrementar el número de repeticiones por el ejercicio cuando sea posible. El tiempo de trabajo varía entre 10 a 30 segundos. Para los novatos es recomendado de 10 a 15 segundos. Para nivel medio entre 15 a 20 segundos y para personas con nivel avanzado de 20 a 30 segundos.

2.21.2 Los beneficios del entrenamiento de circuito

Los beneficios del entrenamiento en circuito son:

- Respetar la individuación
- Se puede trabajar en grupos
- El nivel de motivación es alto por la variedad de ejercicios
- Se puede realizar con o sin sobrecarga adicional
- Se puede trabajar en interiores o al aire libre en lugares grandes o demasiado pequeños
- Ahorro de tiempo
- Se pueden utilizar para romper la rutina en los periodos de transición
- Son de fácil control y organización
- Mejora de la resistencia anaeróbica y aeróbica

- Permite acentuar la intencion del trabajo de acuerdo con los objetivos deseados

Existen numerosos los estudios que certifican la efectividad de este tipo de entrenamientos frente al ejercicio cardiovascular tradicional ya que al entrenar a través de circuitos se logra trabajar el cuerpo holísticamente ya que en una sola secuencia se pueden trabajar varias zonas musculares

2 22 Aparatos para trabajar en bailarines

El bailarín debe estar en la búsqueda constante del control del equilibrio por ello para mejorarlo realizara ejercicios de equilibrio con las tablas de giros (Master Turn) o las bolas de balance para equilibrio que se han hecho para desarrollar en bailarines el control sobre su cuerpo al trabajar con estos aparatos ya que al trabajar en ellos le ofrecen al bailarín un sinfin de sensaciones

Este trabajo se enmarca con una gran relacion con la emotividad y la efectividad pues crean ansiedad pues estos requieren mucha concentración y atención por parte del bailarín Al trabajar con la tabla de giros (Master Turn) su material es de plástico de muy larga duración con en tamaño de 28 x 7 3 x cm

Trabajar con la tabla de giros es muy determinante para la capacidad de giros en los bailarines su equilibrio y dominio de centro que se desarrolla en este

aparato el bailarín logra trabajar con éxito en el aumento de la cantidad de giros que puede lograr con la tabla

La tabla de giros se utiliza para ayudar a aquellos bailarines que no tienen confianza sobre su propia capacidad de la rotación ya que con el los bailarines podrán prestar más atención en el control de su cuerpo ajuste las nalgas la pose de la cabeza al realizar los giros

En el caso de la bola de balance (Air Step) para mejorar el equilibrio es un complemento ideal para trabajar en los bailarines Usandolo regularmente ayuda a mejorar el equilibrio y fortalece las rodillas Por eso se recomienda su uso bajo la supervisión del maestro

El bailarín al traves del uso de la bola de balance adquiere a dominar y equilibrar posiciones que practicando su control llega a dominar y esto puede ser muy gratificante para el bailarín ya que eso lo impulsa a probar otras formas logrando en algunos casos realizar ejercicios de equilibrio mas complejos por eso recomendamos el uso de aparatos ya que desarrolla en el bailarín grandes sensaciones de orgullo que al utilizarlos se mejora el rendimiento

La banda elástica sirve al bailarín para trabajar resistencia elasticidad Es una goma que ayuda a trabajar el pie para el trabajo con tus puntas de ballet La dureza de esta banda elastica es muy alta

Al llevar una buena cantidad de años trabajando con las bandas elasticas el bailarín logra desarrollar y fortalecer su empeine y mejorar su trabajo de puntas de pie ya que logra tener un mejor empeine si carecía de una bonita linea ó fortalecerlo para así evitar lesiones

Otro artefacto muy utilizado en danzas para ayudar en la elasticidad del bailarín es trabajar con *la goma o banda elástica circular* ya que es perfecta para mejorar la flexibilidad y elasticidad trabajando la elongación hasta ejercicios de resistencia reforzamiento muscular manteniendo la postura de forma correcta para así evitar lesiones

Pero si no se cuenta con estos aparatos el trabajo se puede realizar en clases de manera que se logre gradualmente establecer relaciones colocacion del cuerpo versus equilibrio y así ir poco a poco haciendo que el bailarín logre mejorar su estabilidad y cantidad de giros al igual que tomar balance sobre su cuerpo y así mantener el control del mismo de igual forma el trabajar con las bandas elasticas para fortalecer y elongación que ayuden al bailarín a mejorar y a la vez pueda trabajar ejercicios más complejos

2.23 Entrenamiento isométrico y con pesas

Ya hemos mencionado que la Danza en general es un arte físicamente demandante y exigente en los bailarines tanto para hombres como para las mujeres Todo bailarín requiere de un cuerpo equilibrado que este sea fuerte

en su nucleo su espalda y sus piernas para que logre moverse con facilidad y a la vez ejecute una correcta tecnica

Las bailarinas necesitan musculos fuertes y magros para poder ejecutar los pasos con gracia y sin requerir un gran esfuerzo Y los bailarines necesitan que su cuerpo sea agil elongado y a la vez fuerte para poder levantar a la bailarina realizar giros y grandes saltos con destreza agilidad y muchisima gracia

El entrenamiento con pesas debe ser guiado graduado y enseñado correctamente ya que bien trabajado podra lograr en el bailarín desarrollar su fuerza de sus musculos sin amarrar su flexibilidad ni que estos crezcan innecesariamente

Para trabajar con pesas existen dos tipos de entrenamiento para trabajar la carga en el bailarín como lo hemos mencionado en capitulo 3 y que sera sugerido en el desarrollo del programa para los bailarines

CAPITULO III

CAPITULO III

MARCO TEÓRICO

EL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

“El propio dominio de la acción modifica diversas características del individuo. La diferenciación de estos requisitos no se limita a los aspectos inherentes a la acción sino que resalta los requerimientos que debe poseer el sujeto para la formación de dicha habilidad”

Thalia Fung Goizueta

En el mundo de la danza hay quienes discrepan entre la danza y su esencia artística versus la competitividad de la danza. Como todo habrá posiciones encontradas con respecto a este tema que crea sus propios debates existenciales. Y en lo personal mi postura será de defensa ya que considero que la danza de Competencia no le extirpa la esencia de arte a la danza.

Por el contrario hoy día la danza de competencia ha motivado a miles de bailarines a sacrificarse a trabajar muy duro para desarrollar sus habilidades físicas como la flexibilidad y la resistencia para llegar a ser un bailarín sobresaliente. Y para ello somos los maestros entrenadores que debemos crear programas para trabajar el cuerpo de ese bailarín bajo un entrenamiento riguroso y demandante para mejorar y potencializar esas habilidades sin dejar de lado su interpretación artística.

Era curioso que hasta el 2009 en Panamá no existían los ciclos de Competencia de danza que ofreciera a los bailarines panameños de la exposición competitiva para poder competir en Danza no existían plataformas competitivas que le brindaran la oportunidad en el país de poder participar en ellas independiente del género de danza al que practicara para poder competir en danzas este bailarín debía salir del país

Así es que antes del 2009 todas estas generaciones de bailarines fueron formadas para salir a competir a nivel internacional Situación que permitió ver el nivel de trabajo que realizábamos en el Panamá al ser evaluarlo junto con los demás en estas competencias Y como país no nos iba nada mal ya que nuestros bailarines panameños salían a dar la mejor de sus interpretaciones haciendo que el nivel de la danza en Panamá siguiera desarrollándose como en países de primer mundo

En ese momento como maestros entrenadores formábamos al bailarín para una competencia con el aprendizaje de una coreografía en donde cuidábamos la correcta realización y ejecución de los pasos de danzas Armábamos una coreografía lucida para que este bailarín lograra la atención de los jueces y así hacerse acreedor de un reconocimiento Esto trajo como consecuencia que las academias de danza buscaran la manera de crear sus grupos de competencias para viajar y participar de ellos Porque se hizo demandante ya que una niña que practicara danza deseaba participar de competencias de elite

Es aquí cuando muchas academias que su norte no era el entrenamiento de competencias incluyeran dentro de su perfil la selección de un grupo que saliera a representar a la academia en los certámenes internacionales. Es aquí cuando estar una niña seleccionada en el grupo elite de su academia esta experiencia le brindaba a esa niña de una madurez escénica y técnica diferente al resto de las niñas que solo asistían a sus clases de manera regular y participaban de su función anual.

Es aquí cuando vemos que para toda academia de danza se hizo indispensable participar de competencias de danza. Y no solo ocurría esto a niveles de academias de danzas sino también ocurrió en los géneros de la salsa y el hip hop. Así que las academias salían del país a representarnos alrededor del mundo en busca de competencias para sus bailarines.

Para el 2009 surge Danza Activa que fue la primera competencia de danza a nivel local que ofrecía la plataforma de competencia en donde se brindó la oportunidad a muchas academias de competir sin necesidad de salir de país.

Ya para el 2010 el desarrollo económico del país atrajo los circuitos de competencia de franquicias internacionales como Dance Educator of America, Sheer Talent y All Dance International. Panamá Salsa Congress, Hip Hop International que han encontrado en Panamá el espacio para desarrollar sus competencias regionales en el país y así permitir que más bailarines participaran de las mismas.

Para mediados del 2011 se populariza en los Estados Unidos un Reality Show llamado *Dance Moms* este es un reality show de baile ambientado en un estudio de baile de Pittsburgh que giran en torno a la vida de jóvenes bailarinas y su formación élite que participan en ciclos de competencias por todo los Estados Unidos. El estudio de danza al que pertenecen es de Abby Lee Miller quien es una profesora y coreografa de baile que tiene como propósito hacer que sus alumnos se conviertan en celebridades de la danza.

Este programa se viralizó a todos los niveles de los amantes de la danza en latinoamerica que semana a semana vivian las aventuras de las jóvenes como el caso de Maddie una talentosa bailarina del equipo de Abby Lee quien junto a su hermana Mackenzie y el resto de jovencitas del equipo motivaron a millones de niñas y jóvenes a nivel internacional que deseaban bailar y realizar los trucos acrobáticos y coreografias de las niñas de Abby Lee.

Esto me atrajo tanto la atención que inicie a investigar como trabajaban en estos ciclos de competencia sus requerimientos tecnicos y la integración de elementos acrobáticos giros saltos elevaban así la práctica del arte de la danza.

Desde entonces cuestionaba sobre que hacíamos los maestros entrenadores con respecto al entrenamiento de las habilidades de nuestros bailarines como

potencializar y elevar las exigencias físicas de un entrenamiento más riguroso para crear un entrenamiento de Alto Rendimiento especialmente diseñado para nuestros bailarines en Glints Arts

Es aquí donde debía abordar el tema desde una perspectiva diferente ya que debía modificar mi metodología para entrenar a mis bailarines para que cumplieran con las más altas exigencias y para ello debía desarrollar sus habilidades e iniciar a teorizar sobre lo que deseaba trabajar

Por eso debía tener claro el tipo de competencia a la que llevaría a mi bailarín a qué lo enfrentaría Y para ello teníamos que tener claro que es una competencia de danza ya que como educadora hoy día escuchamos el término Competencias desde una perspectiva conceptual multidimensional vinculado con la capacidad la habilidad y la destreza para realizar algo en específico que incluye distintos niveles como saberes conceptos y conocimientos

En otras palabras cuando hablamos de competencia nos referimos a lo complejo y auténtico Las competencias están basadas en la integración y la activación de conocimientos habilidades destrezas actitudes y valores Es entonces que cuando hablamos de una competencia de danza nos referimos a la disposición que existe en la práctica y la exposición como actividad en la que se llevará a cabo una evaluación de sus participantes Donde este participante obtendrá un resultado o una clasificación por su ejecución

escénica en la que al final se aspirara a obtener algún tipo de reconocimiento para estar entre los más sobresalientes y obtener un trofeo un premio de remuneración económico o título que lo empondere como victorioso

Hoy día vemos tanto los deportes los juegos de mesa y los video juegos se practican de forma competitiva De igual forma a nivel mundial también existen competencias académicas y artísticas como lo es en el caso de la danza

Entonces las Competencias de danzas se realizan de manera de competencia individual en el que cada competidor realizara una exposición solista en el que deberá realizar su número coreográfico en el género que ejecute que le brindará una calificación que se dará por una puntuación otorgada por un juez

La Competencia individual cuenta con varias formas de evaluación entre ellas vemos que cuando la puntuación se basa en una valoración humana en ellas existirá un grado de subjetividad por parte de los jueces ya que contará con criterios muy amplios Pero cuando la puntuación se da basado en un reglamento muy explícito en el que se determinan de manera precisa un contenido de ejecución o realización aquí la calificación será un poco más objetiva

A pesar de que hablamos de competencias individuales en estas competencias participan una gran cantidad de competidores que serán

muchas veces divididos por categorías géneros edades y niveles donde concluidas con las participaciones se darán los resultados con sus respectivas calificaciones que serán encabezadas por quienes ocuparon los primeros lugares y quien salió ganador

Pero en estas competencias de danza también existen las competencias grupales esta se diferencia de las competencias individuales ya que se desarrollan precisamente trabajando grupalmente Esta característica le brinda una ventaja a cada equipo ya que la cooperación da la oportunidad de direccionar los objetivos individuales hacia un objetivo colectivo por parte de los bailarines

Esta forma de operar de las competencias grupales le permite al equipo transformar su realidad en un proceso de producción en la que el conocimiento fluye en un ambiente adecuado y es permitida la colaboración donde los equipos podrán evolucionar y prosperar en el futuro Entonces vemos como el trabajo en grupo hace que los bailarines se apoyen en la experiencia colectiva sus talentos y sus capacidades individuales trabajando en grupo los harán lograr triunfar como grupo

Es aquí cuando vemos los aportes que obtienen los bailarines al competir en las competencias de danzas Ya que vemos a un bailarín interesado en crecer técnicamente para ser mejor cada día trabajando duro para superar

sus deficiencias y desarrollar sus habilidades realizando para ello un entrenamiento consciente para el logro de sus objetivos

Entonces que considero a un bailarín un atleta ya que este requiere de un entrenamiento en danza tan exigente como cualquier atleta de alto perfil ya que éste bailarín debe trabajar para desarrollar las mas difíciles exigencias físicas que lo colocan al más alto nivel deportivo como el fútbol la gimnasia y el patinaje sobre hielo porque la danza de competencia en su propia naturaleza podría ser considerada un deporte digno de participar de unos Juegos Olímpicos

Para el Comité Olímpico Internacional para que un deporte sea considerado como un deporte olímpico oficial donde este debe ajustarse a los siguientes criterios contar con un claro énfasis en la juventud para su desarrollo contar con un sistema de evaluación que garantice la objetividad de su valoración imparcialidad y la transparencia para ser ejecutada y practicada por hombres y mujeres ser viable y a la vez de poder desarrollarse a largo plazo

Si ya planteados que el perfil de un bailarín de competencias es similar a un atleta porque necesita desarrollar sus capacidades y habilidades físicas y contar con el entrenamiento especializado para poder estar en la cúspide y poder sobresalir al igual que lo hace un jugador de fútbol profesional Entonces queda claro que ese bailarín de competencias requiere de un entrenamiento específico e intensivo que lo ayude a mejorar y a la vez logre

cubrir las demandas que su cuerpo requiere para lograr un óptimo de rendimiento

Entrené deportes toda mi vida y nunca he visto a nadie trabajar tan duro como lo hacen Ellos salen a ganar Si no ganan se sienten tan mal como cuando nosotros perdemos No es bailar Es un deporte Dennis Spitzer (2011)

Me convenzo cada dia que los bailarines de competencias son atletas y que con un cuerpo entrenado y con buenas condiciones fisicas podrá contar con la oportunidad de convertirse en uno de los mejores en su disciplina ya que desarrollara sus habilidades a través de una preparacion de alto rendimiento

Entonces es recurrente la pregunta de cuándo iniciar la practica de la danza a nivel competitivo? Porque a ella se dan preguntas que nos apoyarian al cuestionar si el bailarín nace o se hace? tomando en consideración que para ello la genética nos permitirá observar en algunos bailarines cualidades fisicas que le podrian permitir desarrollar el arte de la danza con excelentes resultados

Pero y la pasión? Si no lo tiene por muy habilidoso que sea no descollará para alcanzar su máximo potencial y carecerá de interpretacion Asi es que para nosotros el bailarín se hace con trabajo entrega disciplina compromiso y pasion logrará posicionarse como artista de la danza

Porque aunque no haya nacido con gran flexibilidad y virtuosismo en el movimiento y en sus destrezas atléticas si se enfoca en trabajar y acondicionar su cuerpo se podra desarrollar como bailarín

Sin descartar que existen condiciones fisicas especiales que efectivamente hacen que un bailarín desarrolle movimientos unicos que les permite destacar entre miles de bailarnes es por ello que considero que para iniciar la formacion y el entrenamiento para el bailarín no existe una edad establecida

Puede este iniciar su formación desde edades muy tempranas en la danza y no desarrollar y elevar su nivel y condición fisica ya que no cuenta con la conciencia de trabajar su cuerpo en busqueda de habilitarlo para alcanzar esas condiciones especiales

De igual forma pienso que un bailarín puede iniciar a practicar la danza a edades mas avanzadas y tener la entereza y la madurez para trabajar su cuerpo y desarrollar de manera consciente y eficaz las teorías para acondicionar su cuerpo para alcanzar esas condiciones especiales que le harán descollar como bailarín

Todas estas cualidades como la conciencia fisica la madurez emocional y el entrenamiento constante serán primordiales en el trabajo y preparación del

bailarín y se deben tomar en consideración a la hora de trabajar con su cuerpo

Porque si hay algo que debemos dejar claro es que en la medida en que se trabaje la danza a una edad más temprana, ésta será una ventaja porque este individuo estará acondicionado a desarrollar el arte y a tener presente de ir siempre tras la complejidad técnica que le permita destacar por sus habilidades en el mundo de este arte

En mi consideración el caso particular del ballet clásico al ser tan emblemático en el género dancístico considero que es ideal iniciar su práctica desde edades muy tempranas entre los 5 y 6 años de edad. Al practicar la danza en estas edades los diferentes ejercicios se irán paulatinamente desarrollando las destrezas que forman parte de esta disciplina

Por otra parte en práctica de la danza contemporánea considero que es ideal para su práctica contar con un niño con una madurez emocional un poco más avanzada (8 y 9 años) que le permita desarrollar la calidad técnica del movimiento para su correcta ejecución e interpretación

En cambio por otro lado considero que para la práctica del jazz como técnica este niño inicie a edades tempranas entre los 6 y 7 años de edad con las clases de ballet clásico de primera fuente y que alterne la técnica de jazz

entre los 8 y 9 años de edad donde podrá desarrollar una técnica depurada y consciente y no repetitiva de pasos copiados por simple imitación

En el caso de la práctica de los bailes folklóricos estos como van reforzando la identidad y cultura de un pueblo lo ideal es que se inicie su práctica a edades tempranas entre los 5 y 6 años de edad

Todo esto con el afán de que ese niño que inicia la danza a edades tempranas pueda alcanzar el máximo rendimiento donde pueda aplicar elementos técnicos de destrezas y habilidades especiales que le permitan un mejor rendimiento de sus cuerpos antes de los 15 años

Es por eso que estamos convencidos que para cada disciplina dancística el entrenamiento y acondicionamiento físico debe ser específico para desarrollar la intensidad como su resistencia y como denominador común la continuidad

Creo que todo bailarín debe estar preparándose constantemente para mí un bailarín no debe tener grandes periodos de descansos ya que baja su nivel óptimo de entrenamiento (vacaciones de verano) El entrenamiento físico y técnico de un bailarín en el caso particular del alto rendimiento debe ser permanente y constante

Un bailarín debe estar en una búsqueda constante para desarrollar su potencial y habilidades por eso su acondicionamiento y su entrenamiento

debe ser holístico ya que no solo se vela por las capacidades técnicas que se desarrollen en el físico del bailarín sino que este entrenamiento debe ser apoyado por una excelente nutrición buena salud física y mental

En el pasado relativamente reciente la planificación deportiva se basaba de manera prioritaria en la propia experiencia del entrenador quien aplicaba el proceso de ensayo-error y algunos principios lógicos En la actualidad las deducciones empíricas siguen teniendo el mismo valor sin embargo las decisiones deben apoyarse en criterios más objetivos y científicos No obstante todavía es preciso investigar con mayor profundidad en las repercusiones que el entrenamiento o la práctica deportiva regular tiene en las etapas de formación ya que probablemente sea una de las áreas peor documentadas III Congreso Nacional Ciencias del Deporte Celebrado en el Palacio de Congresos de Pontevedra en marzo del 2007 Galicia España (2007)

Por eso el entrenamiento del bailarín de alto rendimiento no puede ser empírico y solo en pro del desarrollo de trabajos coreográficos establecidos para un circuito de competencias de danza El trabajo del acondicionamiento físico del bailarín de alto rendimiento debe ser integral porque en el proceso de entrenamiento se debe tomar en cuenta para alcanzar el alto nivel que se requiere con el apoyo de otros especialistas que formen parte de la preparación integral de ese bailarín

No se puede experimentar con el entrenamiento este se debe desarrollar en un proceso con conocimiento científico que desarrolle las habilidades técnicas e interpretativas del bailarín para las competencias y así lograr los resultados esperados

Por eso el bailarín debe contar con una madurez emocional que le permita desarrollar su potencial sin que este le afecte emocionalmente el grado de exigencia que requiere para estar óptimo para la competitividad

3.1 El Perfil del Bailarín de Alto Rendimiento

Con criterio considero que el bailarín de alto rendimiento es aquel bailarín que se diferencia del que baila solo por placer al que es motivado por el placer y sienta interés de elevar su participación dentro del arte de la danza y desee desarrollar y trabajar para la competición

El desarrollo físico de ese bailarín es de vital importancia para cada uno de los géneros de danzas que este practique y desee presentar en una competencia

Ese bailarín de alto rendimiento está dotado de cualidades físicas trabajadas de aquellos bailarines con predisposiciones fisiológicas innatas. Que independientemente estas estén desarrolladas o en proceso son facilitadoras que permiten el aumentar el rango de movimiento y el tono muscular

El bailarín de alto rendimiento tiene como objeto fundamental aumentar sus capacidades y habilidades para el nivel competitivo a que está enfocado participar. Para ello deberá contar con condiciones específicas que le permitan destacar en la competición ya que para la danza la flexibilidad y la fuerza junto a la resistencia son muy importantes trabajarlo en el bailarín

Comprendiendo que el entrenamiento de alto rendimiento en el bailarín estará enfocado en el desarrollo y optimización de estas habilidades al realizar un programa de forma holística podremos mejorar la preparación física del bailarín

3.2 El Metodo de Entrenamiento

Es el metodo que utilizaremos para llegar al objetivo que nos hemos propuesto con nuestro bailarín es el entrenamiento la actividad que surge para abarcar la acción de entrenar

Teniendo claro que el entrenamiento es un procedimiento pensado y sistematizado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades de manera específicas dirigidas a potencializar a nuestro bailarín Consideramos entonces las siguientes definiciones

El entrenamiento deportivo es un proceso completo de actividades dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva especialmente en la actividad competitiva Dietrich Martin Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2001)

El entrenamiento deportivo comprende un conjunto de tareas que aseguran una buena salud una educación un desarrollo físico armonioso un dominio técnico y táctico y un alto nivel de las cualidades específico Vladimir Platonov (1984)

Es un proceso planificado científico y pedagógico se aplica un conjunto de ejercicios corporales y se desarrollan las aptitudes físicas mentales y sociales del atleta/equipo Milton López Lopez (2013)

Así veo como en el entrenamiento deportivo la danza debe sistematizar y preparar de manera óptima a su bailarín de competencia ya que nos queda claro que un entrenamiento debe ser completo y planificado de manera adecuada para que este vaya en la dirección que deseamos Y así como en los deportes en nuestro método de entrenamiento contará con las siguientes características

- La Preparación Física que estará encaminada a desarrollar el grado de entrenamiento máximo y al mismo tiempo mantendrá el nivel de desarrollo de las habilidades físicas y especiales del bailarín
- La Preparación Técnica que nos ayudará a asegurar que las formas elegidas de la técnica de la danza de competencia a ejecutar alcance el grado más alto de perfeccionamiento efectuándose sistemáticamente en condiciones reales en la ejecución del bailarín
- La Preparación Psicológica para nosotros es de vital importancia ya que es un trabajo especial dirigido hacia la disposición del bailarín para que este preparado emotivamente para la competencia y pueda controlar sus estados emocionales

Entonces el entrenamiento de un bailarín de alto rendimiento debe ser tan fundamental como cuando se preparan atletas para competiciones deportivas. Este entrenamiento debe estar basado en ejercicios sistemáticos en un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del bailarín para que este alcance lograr su máximo objetivo en las competencias planificadas.

Establecer los periodos de entrenamiento adecuados y definir que cuanto y como se entrena en cada uno de ellos es determinante en el futuro rendimiento de los atletas. Y no solo el rendimiento, creo que una correcta planificación deportiva desde la base garantiza un desarrollo saludable y socialmente apropiado para el deportista independientemente del nivel. Por tanto el entrenamiento debe progresar de forma coherente con la evolución física, psicológica y social de los deportistas. Vicente Ubeda (2012)

Es importante para un entrenador la sistematización de su programa de entrenamiento porque buscará mejorar el rendimiento del bailarín de manera puntual.

Por esta razón soy enfática al decir que el maestro o entrenador debe orientar ese proceso ya que en él recae toda la responsabilidad de que el entrenamiento sea eficaz porque debe monitorear cada fase planificada cuidadosamente debido a que debe siempre ir en mejora y bienestar del bailarín.

Ambos bailarín y entrenador deben crear una cercanía empática de confianza y compromiso con el objetivo porque el entrenamiento debe mantener una constante continuidad porque se llevara a cabo en un amplio periodo de tiempo ya que el progreso se dará por la regulación controlada y las variables en el rendimiento que puedan presentarse durante el entrenamiento.

En el entrenamiento de alto rendimiento es muy importante para el entrenador estar consciente de para quién o para qué está destinado el entrenamiento.

El Bailarín es el objeto del entrenamiento y su éxito competitivo va estar relacionado con la planificación y los contenidos del proceso de la preparación de ese bailarín

Para ello el entrenador debe crear un programa que lo lleve a desarrollar su rendimiento y preparación físico y técnico sin descuidar el psicológico y nutricional para alcanzar en el proceso el logro de la meta propuesta competir

Por ello pienso que el entrenador debe tener claro la valoración funcional del estado físico de su bailarín ya que es la primera preocupación que debe asegurarse el entrenador de que su bailarín dispone de buena salud para someterse a un entrenamiento de alto rendimiento para una competición

Apoyado en los análisis de los profesionales de la medicina un entrenador podrá ver el perfil clínico de su bailarín. Los análisis clínicos realizados por especialistas médicos representan una ayuda relevante porque le presentan una perspectiva anatómica, fisiológica y funcional que permite diseñar el entrenamiento individualizado del bailarín

Los análisis clínicos representan un instrumento muy valioso para todo entrenador ya que a través de las pruebas médicas realizadas previamente apoyado de fisiólogos y expertos médicos se podrá realizar una planificación

consecuente con las necesidades fisiológicas para seguir avanzando en un mejor acondicionamiento físico sin deteriorar la salud del bailarín

Otro de los aspectos que son esenciales en el entrenamiento de alto rendimiento de un bailarín es su nivel técnico de la ejecución del género de danza que ejecuta

Ya que en la danza la técnica es el dominio de la técnica que se practique y esta es muy importante ya que se en su ejecución se debe observar limpieza sin detectar errores en la ejecución del bailarín. Por eso el entrenador debe estar calificado para detectar las fallas de la ejecución para poder corregirle y minimizarlos en el bailarín

Por eso es importante que el entrenador realice una programación consecuente que le permita observar la evolución de la técnica de su bailarín

Esta programación regulada le permitirá desarrollar y corregir su técnica por medio de plantillas evaluadoras de logro como la observación directa y el apoyo visual por medio de la filmación de videos que le permitirán al bailarín como al entrenador analizar al ver los errores y trabajar en sus correcciones

Esta observación en entrenamiento consistirá en ir en búsqueda del logro del objetivo el nivel del entrenamiento la cantidad e intensidad de los ciclos de desarrollo del programa permitirán identificar todas las acciones que se den

en el proceso de entrenamiento del sujeto desarrollar sus habilidades. Que serán realizadas de forma controlada y de manera progresiva.

Con el fin de establecer una relación coherente entre la experiencia práctica y las consideraciones teóricas se ha de consolidar un modelo categorial que responda tanto a la empírica y a sus manifestaciones aparentemente contradictorias como a los restantes elementos del sistema teórico. Thalia Fung Goizueta (1999)

Debemos diferenciar y respetar a ello las características del desarrollo de las habilidades ya que su desarrollo dependerá de un trabajo consciente para que el bailarín logre dominar las acciones a realizar ya que el programa irá incrementando a través del desarrollo de las habilidades porque presentará un modelo basado en la búsqueda constante de efectividad, calidad y rendimiento de las capacidades de ese bailarín.

Este entrenamiento está basado en desarrollar y fortalecer las habilidades físicas y mentales mencionadas anteriormente y que una vez ese entrenador conoce y maneja podrá realizar el entrenamiento específico para poder entrenar a ese bailarín para que adquiera la condición física y mental óptima.

Para cumplir con ese objetivo es necesario enseñar, perfeccionar y mejorar las habilidades y capacidades físicas a través de una preparación y acondicionamiento físico específico.

Para ello utilizaremos la carga de entrenamiento en este programa para que el bailarín de alto rendimiento deba ubicarse en un rango de efecto óptimo ya que si no es controlada la carga esta podría presentar efectos de agotamiento excesivo o sobre entrenamiento y si esta carga está por debajo del umbral mínimo el estímulo no se logrará

CAPITULO IV

CAPITULO IV

PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

*La planificacion deportiva siempre se ha movido entre dos campos bien distintos Al igual que existen una sene de principios cientificos que determinan como se deben aplicar los estímulos deportivos tambien existe lo que se denomina el arte del entrenamiento” Es evidente que muchos entrenadores tienen más éxito disponiendo de los mismos medios Esto puede ser por aspectos circunstanciales pero también en cómo se aplican los principios científicos al entrenamiento
Ignacio Refoyo Román*

Como ya lo hemos mencionado consideramos que los sistemas de entrenamiento empleados en las escuelas y en las academias de danza en Panama para el acondicionamiento físico de los bailarines en la gran mayoría de los casos se realiza sin un conocimiento en ninguna metodología y fundamentación científica específica

Esta preparación física en danza es realizada en clases donde las rutinas que se aplican para el acondicionamiento han sido sólo de referencia a programas ya utilizados y han dado resultado en bailarines de otras latitudes sin analizar que nuestros bailarines tienen necesidades particulares en sus cuerpos sus edades y los niveles de entrenamiento en la cual deben trabajar porque al trabajar de esta manera se genera un sin números de lesiones sin lograr las metas esperadas

La danza hoy es más compleja ya que ha hecho aplicar dentro de su lenguaje una diversidad de estilos que la han hecho más versátil por lo que la forma en la que se prepara y acondiciona un bailarín debe trabajar su cuerpo su instrumento desde los conceptos biomecánicos y neuro perceptivos para contar con mejores capacidades físicas

La comprensión de los procesos inherentes al cuerpo optimizan su utilización como herramienta de creación minimizando las lesiones al no ser entrenado adecuadamente por falta de información y conocimiento en torno a el Alexander Rubio Álvarez (2015)

Por ello es que la planificación del proceso de formación del bailarín es importante porque reconocemos que para danzar se necesita que éste bailarín cuente con el desarrollo óptimo de su entrenamiento corporal basado en un conocimiento científico académico y pedagógico del mismo para lograr los resultados esperados

Por lo antes mencionado nuestra propuesta metodológica esta enfocada en el entrenamiento de alto rendimiento en donde desarrollaremos las cualidades físicas para la danza no sólo a nivel de la técnica sino también buscamos trabajar ese bailarín con el objetivo de que este desarrolle un cuerpo tonificado flexible estimulado en sus capacidades físicas que lo harán dotado de esa conciencia corporal sin importar su género o estilo dancístico

Para realizar esta Guía Metodológica analicé algunos programas de entrenamiento deportivo como el de Salvador Romero Arenas Ignacio Refoyo Román Milton López López y Thalia Fung Goisueta autores de Tesis de Maestrías que evidencian su estudio basado en la experiencia y reconocimiento en el campo deportivo en lo que acondicionamiento y entrenamiento de alto rendimiento se refiere Sus criterios me permitieron ver la posición en la cual nos encontramos los maestros entrenadores conforme a la adecuación de programas para nuestros bailarines comparado al de las ciencias del deporte que sí han evidenciado avances significativos en este campo

De igual manera realice un análisis de los programas de preparación y acondicionamiento físico para bailarines de Erick Franklin Gus Giordano Alexander Rubio Álvarez Sue Leese y Moira Paeker quienes han trabajado con principios del entrenamiento corporal para danza con una perspectiva pedagógica planificada y metodológica los contenidos del proceso de entrenamiento corporal para la danza donde sus investigaciones y enunciados me permite a desarrollar una metodología para las características del bailarín de Glints Arts

De esta forma en esta investigación expongo una alternativa con un estilo personal a lo largo de mi experiencia sobre el entrenamiento de alto rendimiento para bailarines fundamentado en el entrenamiento deportivo y sus principios aplicados a la danza que a lo largo de los años me ha generado

como resultado proporcionar a los bailarines de Glints Arts que mejoren sus condiciones corporales

Conociendo de ante mano que podran encontrarse otros autores con metodologias parecidas pues no nos hacemos acreedores de la verdad absoluta en el campo Pero si podemos realizar con humildad un aporte en lo que a preparación y acondicionamiento de bailarines de alto rendimiento para competencias dancisticas que logren desempeñarse con optimos resultados es nuestro objetivo

En nuestra planificación de entrenamiento trabajamos un modelo muy parecido al el entrenamiento de circuito Al trabajar en circuito se pretende que el bailarín trabaje y desarrolle a través de secuencias de repeticiones se desarrollen de forma armónica las diferentes zonas musculares del cuerpo para desarrollar el tono la flexibilidad y la fuerza junto con la resistencia

Aplicando la metodologia de circuito logre trabajar con los bailarines de la Compañia de Danza Glints Arts quienes vienen trabajando conmigo desde el 2005 los principios que fundamentan este programa dónde para realizar un entrenamiento de alto rendimiento de manera consciente su entrenamiento ha dependido de trabajar de manera consecuente

4 1 Aspectos trabajados en la Programación

Hemos comprobado que se obtienen excelentes resultados en un corto tiempo al iniciar este programa ya que el entrenamiento busca trabajar la resistencia física además de aumentar el rango de flexibilidad y la fuerza de nuestros bailarines por lo que en ella se trabaja en función de las necesidades particulares de nuestros bailarines a través de

4 1 1 La individualización

Reconocemos en cada individuo es único por ello adecuamos el trabajo a sus necesidades particulares ya que cada bailarín cuenta con estructuras y condiciones corporales diferentes (biotipos) Así mismo cada uno cuenta con una formación en danza diferente por eso adaptamos el programa para que cada bailarín logre su objetivo

4 1 2 El entrenamiento y la recuperación

Al igual que en el deporte la danza por sus altas exigencias físicas es necesario alternar el trabajo corporal las clases técnicas los ensayos y el acondicionamiento físico con un reposo adecuado que permita metabolizar el ácido láctico para la recuperación de los músculos

Por eso se debe trabajar el tiempo de las sesiones de entrenamiento clases ensayos y acondicionamiento para que estas sesiones no sean tan largas ni tan cortas y así trabajar siempre distintos grupos musculares y permitir el espacio de descanso que permita recuperarse completamente

Al trabajar con la Compañía Glints Arts este principio balanceamos estas sesiones de jornada extendida (5 horas) de forma tal que le permita a los bailarines trabajar la jornada de entrenamiento y este cuente con el periodo de días de intermedio para lograr su recuperación

4 1 3 El incremento de la exigencia física

Es en este ítem que debemos como entrenadores ser conscientes que para obtener óptimos resultados la exigencia física de nuestro bailarín debemos ir incrementándola de acuerdo al nivel de cada bailarín y las exigencias que la técnica requiere para su ejecución aumentando gradualmente en sesión tras sesión

Debido a que Glints Arts es una compañía de Danzas la intensidad del trabajo y su exigencia física se hace mucho mayor en cuanto a la exigencia del entrenamiento ya que sólo se cuenta con una sesión de entrenamiento a la semana por lo que para ello hay que balancear este entrenamiento con el ensayo de competencias y las funciones artísticas de la compañía

4 1 4 La continuidad y el entrenamiento secuencial

Para que el programa logre que el cuerpo afiance de forma óptima este programa de entrenamiento es necesario generar el hábito en el bailarín para que el entrenamiento se realice periódicamente. Esto quiere decir que este bailarín debe asistir a cada jornada de manera responsable y continua

De igual forma el programa busca realizar un entrenamiento secuencial en el que se prepara al bailarín de manera holística al trabajar la fisiología del cuerpo del bailarín desde el sistema muscular y cardio respiratorio además de una disposición anímica emotiva y psicológica para el entrenamiento de alto rendimiento que le permitirán al organismo del bailarín volver a nivelar los sistemas remover el ácido láctico disminuir progresivamente el incremento metabólico que ayudan a equilibrar los sistemas activos en el entrenamiento

En este sentido La Compañía Glints Arts no se da tiempo extensos sin entrenamiento la constancia del acondicionamiento de nuestros bailarines ha permitido a trabajar de forma integral para el logro de los objetivos por lo que los periodos de cese de clases no son prolongados

Conscientes que el entrenamiento generara cambios fisiológicos y motrices en nuestros bailarines ya que al ir trabajando ciertos musculos estos se alargan hipertrofiando o definiendo de acuerdo al trabajo técnico realizado

Por eso este entrenamiento debe ser adaptado de acuerdo a la edad de los bailarines para no afectar sus articulaciones mantener su alineación y realizar el trabajo de manera progresiva sin causar lesiones En nuestros bailarines Glints Arts hemos sido muy cautelosos en cuanto al trabajo y desarrollo de las capacidades individuales de cada bailarín para evitar lesiones por mala praxis

4 1 5 La nutrición

Consideramos este aspecto de la programación muy importante para lograr cumplir con las sesiones de entrenamiento de alto rendimiento y parte fundamental porque es esta quien permite el trabajo optimizado y la recuperación que permite metabolizar a nuestro bailarín del desgaste energético que evitara los déficit de energía nutrientes hidratación y suplementos dietéticos de nutrientes ante carencias y fatiga que serán complementados durante su dieta de mantenimiento en periodos competitivos de la ingesta de vitaminas y minerales esenciales

4 1 6 El buen estado de salud

Esta es la cualidad más importante a mi parecer para el perfil de nuestro bailarín ya que el estado de completo bienestar físico y mental sin enfermedad o dolencia que le afecte la calidad de vida le serán necesarios para poder entrenar de forma óptima

Al trabajar este programa de entrenamiento físico es necesario aplicar varias técnicas que nos permiten trabajar la preparación física del bailarín sin causarle ningún tipo de lesión garantizando de manera objetiva el desarrollo de sus habilidades destrezas y capacidades físicas

Al trabajar de esta manera se pueden ir enseñándole al bailarín a través de su práctica el valorar este hermoso arte y que pueda disfrutar de su práctica

4 2 Planificación del Entrenamiento

Recordando que planificar no es mas que organizar y diseñar todos y cada uno de las fases del entrenamiento esta planificacion nos permite obtener los resultados deseados ya que lo trabajaremos a través de fases

4 2 1 Entrenamiento de la flexibilidad

Esta se realizara con la ejercitación a traves de técnicas de estiramiento activo y pasivo de entrenamiento basado en la fisiología corporal y las individualidades y adaptaciones particulares de cada bailarín

He diseñado e implementando durante varios años una serie de ejercicios uqe he ido mejorando en su aplicación en una amplia bateria de ejercicios de flexibilidad para los bailarines

En la sesion de calentamiento de la clase se emplearán ejercicios que son exigentes y su aplicación genera buenos resultados

En la sesión se le da una explicación al grupo del ejercicio en cuanto a la ejecución y los musculos que va a trabajar para que sea consciente de su elongación y la colocación adecuada del segmento a trabajar la verificación de las angulaciones de las piernas siempre teniendo en cuenta las diferencias individuales

4 2 2 Entrenamiento de la Fuerza

Reconociendo que cada individuo tiene su forma personal en lo que se refiere a tipos de fibra muscular este programa hará un énfasis en el entrenamiento de la fuerza y tonicidad abdominal y lumbar de nuestros bailarines por eso para trabajarlos de manera correcta estas áreas será través de ejercicios alternando ambas áreas para así evitar alguna lesión

Para eso en la realización de este trabajo muscular se trabajará a través de una serie de repeticiones de circuitos de ejercicios de la columna lumbar tras cada serie de fortalecimiento abdominal Alternar estas areas evitara la sobrecarga La ejecucion de estos ejercicios es progresiva y se ira incrementando a medida de los circuitos el trabajo de la extensión se logrará hasta el maximo rango posible

En todas las sesiones se realizara un trabajo abdominal y lumbar antes de empezar con los ejercicios para desarrollar los determinados grupos musculares que se trabajen en cada sesión Es importante el receso entre sesiones para conseguir que el musculo se recupere y se readapte Cristian Iriarte (2010)

4 2 3 El entrenamiento de la Potencia

En el entrenamiento de un bailarín la capacidad del dominio del equilibrio corporal es la cualidad física que permite garantizar movimientos y giros mas allá de lo comun

Como entrenadores conocemos que el equilibrio corporal es dominado fisiológicamente por el oído interno la visión y del sistema nervioso central y periférico hemos realizado secuencias que ponen en ejecución ejercicios que en la medida que el bailarín internalice lograra ir desarrollando su control y suspensión

Todas las acciones motrices especialmente si son complejas solo puede ser completadas con éxito si el cuerpo está en equilibrio Palmisciano (1994)

El control de la postura de pie depende de una serie de informaciones sensorio-motoras como base para una representación interna del cuerpo por el sistema nervioso central que por medio de estrategias adecuadas asegura la estabilidad del sistema Shumway Cook y Woollacott (1995)

Hay varios métodos y test que se pueden aplicar como Test de equilibrio estático de Rombergel (1946) Test Flamingo Balance (EUROFIT 1988) Test de equilibrio dinámico (Johnson & Nelson 1979) y la Estabilometría que aplicados estos test se pueden integrar de forma abierta a cualquier programa de entrenamiento para el desarrollo del equilibrio

Pero nosotros proponemos que con situaciones de estímulos diversificados de ejercicios de continuidad se puede ayudar a desarrollar la capacidad de control de equilibrio en el cuerpo del bailarín causando que este logre

automatizar esa sensación de equilibrio y control internalizando y causando el proceso adecuado ya que lo ha capacitado de dominio sobre su cuerpo porque el equilibrio corporal que consideramos como una habilidad que se puede mejorar con programas cortos de entrenamiento

De igual forma este programa trabajará de manera isométrica y de baja resistencia. El entrenamiento isométrico será aquel en el que se veremos implicado al bailarín en soportar el peso de su propio cuerpo mientras este vaya realizando ejercicios mínimos. La otra forma de entrenamiento es con el uso de carga (peso) que es beneficioso para los bailarines porque es la de baja resistencia ya que son ejercicios de alta repetición. Esta forma de entrenamiento lo aplicaremos al programa para fortalecer sin el temor a que los músculos no se abulten.

Para ello se utilizan pesas de poco peso (2.5 lb) para realizar repeticiones bajas ya que así se aumenta la fuerza sin aumentar la hipertrofia de sus músculos. Al realizar ejercicios las repeticiones con poco peso aumenta la resistencia cuando las repeticiones aumentan entonces vemos la transición gradual de fuerza a la resistencia.

Como entrenadores nos esforzamos por la resistencia de nuestros bailarines ya que sus músculos necesitan desarrollar todas las reservas posibles para las tareas exigentes a las se someten. Al concentrarnos en su resistencia lograremos conseguir como consecuencia reducir el riesgo de lesiones. Al

aumentar la resistencia de los musculos de nuestros bailarines lograremos contar con bailarines que logran tener control sobre su propio cuerpo es una cosa sumamente importante de lograr y eso lo harán agradecidos a largo plazo

Teniendo en cuenta que cada cuerpo es diferente consideramos prudente trabajar con repeticiones entre 10 a 15 repeticiones de tal manera que los musculos trabajen utilizando el peso sin fatigarlo y puedan maniobrar los ejercicios de forma adecuada Si la carga es ligera el bailarín podrá trabajar la resistencia al realizar los set de las repeticiones por lo que podremos trabajar de igual manera la fuerza

Por lo regular existe una renuencia al entrenamiento de resistencia con carga de parte de los profesionales de la danza por temor a que los musculos de los bailarines se hipertrofien pero esto sucede en programas donde se ha trabajado en funcion a la disminucion de la grasa corporal el aumento de la fuerza y la resistencia muscular sin aumentos de masa corporal son el resultado de programas de entrenamiento de resistencia de alto volumen bajo peso y altas repeticiones

Las bailarinas que temen al entrenamiento con pesas por el temor de aumentar la masa muscular deben tener claro que la mayoria de las bailarinas por su disciplinan carecen del tipo necesario de cuerpo para construir este tipo de musculos grandes

Siempre debemos ser conscientes que todo entrenamiento debe trabajar de manera equilibrada el entrenamiento muscular debe ser siempre combinado para crear ese equilibrio para trabajar las diferentes áreas corporales al trabajar ejercicios para el fortalecimiento de la espalda con ejercicios de resistencia abdominal ayudará a evitar problemas de postura

CAPITULO V

CAPITULO V
PROGRAMA METODOLOGICO DE ENTRENAMIENTO APLICADO EN LA
COMPAÑÍA DE DANZAS GLINTS ARTS

*Todas las teorías son legítimas y ninguna tiene importancia Lo que importa
es lo que se hace con ellas
Jorge Luis Borges*

En Panamá no existen planes estructurados para el Entrenamiento y la Preparación Física para bailarines de Alto Rendimiento que participen de Competencias Dancísticas por lo que esta propuesta será modelo para implementar y ayudar a incrementar las habilidades y destrezas de los bailarines ante circuitos de competencia

5.1 Justificación

Este programa está diseñado para llenar las expectativas de los maestros entrenadores de danza instructores bailarines y coreógrafos que deseen implementar este programa que deseamos cumpla con la demanda y necesidad de los entrenadores de bailarines para el desarrollo de las capacidades físicas de los bailarines para las Competencias de Danza a nivel nacional como sus participaciones a nivel internacional Para ello se ha diseñado esta propuesta metodológica de tal manera responda a las necesidades expectativas y demandas de los maestros entrenadores y bailarines potenciando los conceptos habilidades y actitudes relacionadas al desarrollo de la danza del país

Deseamos brindar a la comunidad un programa que esta validado ya que se ha puesto en practica a lo largo del entrenamiento de la Compañia de Danzas Glints Arts a lo largo de los 12 años con la cual cuenta la compañía y a la vez teniendo en cuenta que en la actualidad en nuestro país es necesario que los maestros entrenadores cuenten con programas especializados para el entrenamiento y la preparación física de bailarines de competencia

5 2 Fundamentos Filosóficos

El diseño de esta propuesta metodológica se fundamenta filosoficamente en una visión holística de todas las áreas de la danza haciendo énfasis en la preparación física y técnica de bailarines que manejen las técnicas de danza como el ballet clásico el jazz la danza contemporánea y a la vez la interdisciplinariedad de bailarines de los géneros como la salsa los bailes populares y la danza urbana estableciendo un panorama amplio para realizar un impacto positivo en la comunidad dancística panameña para así contribuir a fortalecer las capacidades y habilidades físicas de los bailarines de alto rendimiento

El logro de nuestros objetivos se desarrolla y se evidencia en los bailarines que participan de la Compañia de Danzas Glints Arts son la proyección de los resultados del programa y que invitan a los maestros entrenadores a practicar nuestros procesos de entrenamiento que los llevan hacia un análisis teórico tanto en el plano de su contenido como en el plano práctico teniendo en

cuenta el carácter desarrollo transmisión y enseñanza de la danza en los bailarines a quienes se le ha aplicado este programa

5 3 Fundamentos Psico-Pedagógicos

Esta propuesta metodologica se perfila en desarrollar en los bailarines de alto rendimiento para las competencias profesionales y amateur de danzas con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas necesarias para el proceso de enseñanza y aprendizaje del entrenamiento y preparación física de los bailarines de todas las disciplinas dancísticas además la valoración de la práctica la aplicación de soluciones a problemas el evitar las lesiones producidas por la mala praxis y la formación la innovación la integración de los avances tecnológicos y la documentación sistémica de los conocimientos investigados en este documento

5 4 Objetivo General

Determinar los métodos de entrenamiento en el desarrollo de la preparación física de los bailarines de competencias

5 5 Objetivos Específicos

- Diagnosticar la utilización de los métodos de entrenamiento para la preparación física de bailarines para competencias de danza
- Analizar el nivel de preparación de los bailarines de la Compañía de Danzas Glints Arts

- Diseño de una guía metodológica con contenidos teóricos y prácticos que sean eficaces para mejorar los métodos de entrenamiento en el desarrollo de la preparación física de bailarines de competencias de danza

5 6 Metodologia

La metodologia de esta propuesta de entrenamiento de bailarines de alto rendimiento se dará a través de la preparación física y el desarrollo de sus cualidades físicas estableciendo conceptos y el conocimiento de los procesos en un orden biomecánico

De igual forma esta propuesta de entrenamiento está fundamentada en la comprensión fisiológica anatómica y ante todo de las individualidades particularidades y de limitantes físicos que pueda contar el bailarín logrando un entrenamiento más accesible y didáctico para ellos a través de los métodos

5 6 1 Metodo Pasivo

Se realizará alcanzando las posiciones deseadas con la ayuda de un compañero alcanzando posturas que sería imposible alcanzar de otro modo

5 6 2 Método Activo

Se realiza alcanzando por sí mismo las posiciones deseadas

5 6 3 Método basado en la contracción y la elongación

Se realiza una contracción isométrica de aproximadamente 4-8 segundos y luego se realiza el estiramiento logrando una mayor amplitud en el movimiento

5 6 4 Método Cinético o Balístico

Se realizará el trabajo utilizando la inercia de su propio cuerpo mediante rebotes y balances para alcanzar las posiciones deseadas. Los rebotes han de realizarse de forma suave aumentando muy lentamente la amplitud del recorrido en cada uno de ellos.

5 6 5 Metodos Continuos

Se realizara el trabajo en forma ininterrumpida y con intensidad durante el estímulo mientras los segundos van variándola.

5 6 6 Métodos Fraccionados

Se diferencia del anterior porque se realizaran pausas que permitirán para usarlas como recuperación parcial para así trabajar con intensidades más altas e ir disminuyendo la cantidad de repeticiones.

5 7 Desarrollo del Programa

El programa se desarrolla a través de fases o secciones que servirán para trabajar el cuerpo de forma integral sin sobrecargarlo, en que para ello es importante la selección previa de los ejercicios ya que estos deben ser variados y deben alternarse para no sobre trabajarlos (piernas, brazos, tronco, espalda), teniendo en cuenta que debemos establecer entre ellos un tiempo de descanso pero este debe ser activo (trabajar otra área con menor intensidad) al cambiar.

de una secuencia a otra y que a la vez cuando el ejercicio sea de mayor intensidad no se realicen un numero alto de repeticiones para no agotar al bailarín por lo que el circuito o rutina no debe realizarse con más de dos repeticiones

5.8 Entrenamiento de la flexibilidad


El estiramiento del musculo se acompaña de rebotes y elongaciones que consisten en adoptar posturas en las que se alargan los musculos que nos interesan trabajar y donde se mantendrán estas posturas durante 10 o 20 segundos. Es importante tener en cuenta que a la hora de realizar los ejercicios de flexibilidad no se debe llegar nunca al dolor. Se deben realizar los ejercicios con mucha suavidad y tener presente que las posiciones y posturas de los ejercicios estén bien realizadas.

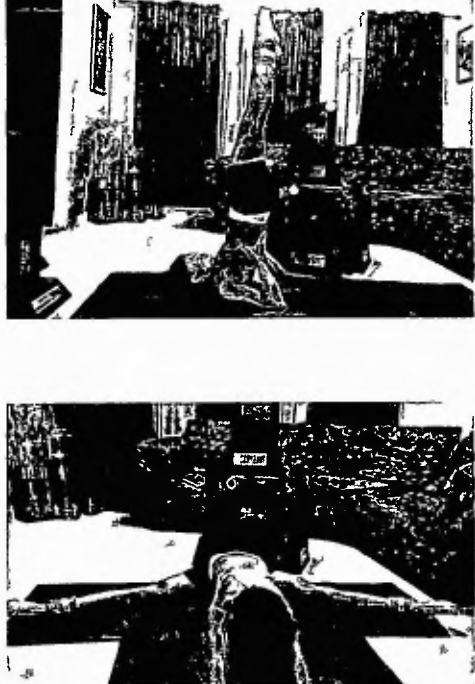
Los ejercicios de estiramiento se deben realizar respetando los límites individuales. No se debe estirar los musculos más allá de las posibilidades de cada bailarín. La respiración es determinante a la hora de trabajar los musculos ya que este trabajo debe realizarse de forma profunda y consciente cada vez que se vaya a hacer un movimiento y se debe seguir respirando cuando mantiene cada posición.


Al empezar a trabajar la flexibilidad en el bailarín y lograr mejorar la rotación de las piernas debemos tener presente la apertura del movimiento y este dependerá

de la articulación que conecta la cabeza del fémur con el hueso coxal de la cadera de la musculatura y tejidos que se encuentran en esta zona en donde cada bailarín tiene una capacidad específica para desarrollar flexibilidad y fuerza

El nivel de elasticidad en algunos bailarines es muy particular ya que habrá quienes tienen más posibilidades de alcanzar mayor apertura debido a su anatomía y estos tengan una disposición para facilitar el rango de flexibilidad en menor tiempo que otros Por ello en este programa hacemos la observación de que cada bailarín necesitará su propio enfoque para tomar en cuenta la realidad de su cuerpo y ese proceso de mejorar la flexibilidad no será forzado sino gradualmente

5 8 1 Ejercicio de Flexibilidad 1	Ilustracion
<p>En el suelo Con las piernas estiradas</p> <p>Se realizará un <i>Coxis Balance</i> y de allí se realiza con impulso a <i>Split en Segunda</i> impulsando el torso hacia adelante para que este llegue lo más proximo al suelo</p> <p>Este ejercicio debe realizarse 10 repeticiones y la ultima mantener el torso en el suelo durante 10 segundos</p> <p>Repetir la secuencia nuevamente</p> <p>Observación En la etapa inicial este ejercicio debe realizarse sin sobrecarga Para entrenamiento de intermedios y avanzados utilizar sobrecarga</p>	

5 8 2 Ejercicio de Flexibilidad 2	Ilustración
<p>En el Suelo</p> <p>Realizar la <i>Posición de Vela</i> mantener 3 segundos y de allí bajar las piernas sin tocar el piso hacia adelante 3 segundos y luego tomar impulso para llevarlas a la segunda posicion</p> <p>Esta secuencia se realizara 10 veces Luego de dar un reposo de 10 segundos se repetira sin pausas entre las posiciones</p> <p>Observacion</p> <p>Para principiantes es ideal mantener en la segunda vuelta las mismas cuentas para que estos controlen y mantengan definidas las tres posiciones</p> <p>Para grupos intermedios y avanzados desde la primera</p>	

5 8 3 Ejercicio de Flexibilidad 3	Ilustración
<p>Acostado boca abajo</p> <p>Con el cuerpo relajado se recoge la rodilla debajo del hombro (iniciar pierna derecha) 8 tiempo mantiene esta posición</p> <p>Luego realiza Developpe de la pierna y la estira para mantenerla lo mas proximo al torso durante 8 cuentas</p> <p>Luego transfiere el torso a la posicion de Split durante 8 tiempos estirando al máximo las piernas en Split de cuarta posición</p> <p>De alli transfiere el cuerpo a la posicion anterior Pasando por las transiciones anteriores</p> <p>Iniciar toda la secuencia con la pierna izquierda</p> <p>Observacion este es un ejercicio pasivo en el que se debe realizar el estiramiento en total y absoluta relajación para que el bailarín durante un periodo reducido logre ver resultado de la elongación de su elasticidad en las extremidades inferiores</p>	

5 8 4 Ejercicio de Flexibilidad 4

Sentados en posición de Swástica cerrada se realizara estiramiento del torso realizando este ejercicio en sesiones segmentadas de la siguiente manera

Con el torso estirando en torsión hacia el lado contrario de la pierna de trabajo En este caso si iniciamos con la pierna derecha en swastica cerrada todo el torso girara a la derecha para estirar los musculos de la espalda (mantener la posición por 8 cuentas y repetir dos veces esta posición)


Realizar Developpe de la pierna y mantener lo más vertical posible estirada al frente y sostener durante 8 cuentas Luego hacerla pasar a la segunda posición vertical y mantener la misma durante 8 cuentas


Observacion realizar este ejercicio dos veces para luego realizarlo con la pierna izquierda

Cuando se está a un nivel intermedio este ejercicio se puede realizar con sobrecarga para a la vez que se está elongando el musculo se trabaje la fuerza y tono muscular

Ilustración



5 8 5 Ejercicio de Flexibilidad 5	Ilustración
<p>Sentados en posición de mariposa se estira la pierna derecha en segunda posición para hacer Side Stretch</p> <p>El torso se estira hacia la pierna en posición horizontal se mantiene esta posición durante 8 cuentas (la cabeza se mantiene recostada a la rodilla durante este tiempo)</p> <p>Luego se rota el torso para que la frente quede frente a la rodilla esto se mantiene durante 8 cuentas</p> <p>Nuevamente se realiza el Side Stretch durante 8 cuentas mas</p> <p>Observación este ejercicio se realiza de forma pasiva relajada y fraccionada buscando a través de mantener las posiciones en las cuentas sugeridas el individuo pueda ir estirando paulatinamente sus musculos sin forzar los mismos</p> <p>Luego se podrá trabajar todo el ejercicio con la pierna izquierda</p>	

5 8 6 Ejercicio de Flexibilidad 6	Ilustración
<p>En el piso sentados en Segunda posición</p> <p>Se realiza Side Strech hacia la pierna derecha se mantiene en esa posición 8 cuentas</p> <p>Es Torso Swing se va hacia al frente con los brazos atrás de la espalda buscando que el abdomen llegue al suelo Se mantiene esta posición 8 cuentas</p> <p>Se va al Side Strech en Swing a la pierna izquierda para mantenerlo durante 8 cuentas</p> <p>Toda la secuencia se repite iniciando hacia la pierna izquierda y mantener las posiciones nuevamente</p> <p>Observación</p> <p>Cuando se realiza nuevamente pero esta vez solo se mantiene tiene 4 cuentas en cada posición luego 2 cuentas hasta terminar en una cuenta todo el swing</p>	

5 8 7 Ejercicio de Flexibilidad 7	Ilustración
<p>Sentado en posición de Swastika con la pierna derecha adelante</p> <p>Relajará el torso hacia el frente que mantendra en cuentas de 8 tiempos</p> <p>Luego realizara un Developpe con la pierna derecha con el pie en flex que mantendrá por 8 cuentas</p> <p>Regresará el torso hacia el frente y mantendrá las 8 cuentas</p> <p>Luego realizará un Developpe con la pierna en flex hacia el lado derecho por 8 cuentas</p> <p>Luego estira la pierna de atrás (pierna izquierda) pero mantiene el torso adelante realiza 8 cuentas y mantiene</p> <p>Luego eleva el torso y realiza un Cambre hacia atrás y mantiene 8 cuentas</p> <p>Para un nivel intermedio o avanzado tratan de flexionar la rodilla y tratan de tocar con el pie la cabeza y mantienen por 8 cuentas</p> <p>Observación este ejercicio se realizará con la pierna izquierda A nivel intermedio este ejercicio se realiza con sobre carga para que a la vez se desarrolla la flexibilidad desarrolle la potencia</p>	

5.9 Observaciones para tener en cuenta al trabajar la flexibilidad

Como maestros debemos respetar los principios anatómicos y no solo enfocarnos en la fuerza muscular. Debemos evitar la tensión muscular excesiva a causa de una coordinación muscular inadecuada que disminuye la libertad de movilidad en la articulación de la cadera y la pierna.

El músculo rotador externo de la cadera más poderoso es el glúteo mayor y este músculo no solamente cumple la función de rotar sino también de extender las caderas por lo que si trabajamos esta rotación sobre trabajando excesivamente este músculo vamos a tener menos rotación por lo que la solución es trabajar el apoyo de los músculos internos tales como el sartorio.

Hay veces que la falta de rotación en las articulaciones de las caderas se debe a que los bailarines piensan que están rotando la pierna pero en realidad lo que hacen es torcer la pelvis por esto es necesario crear una consciencia anatómica en el bailarín que le facilite a identificar de una manera vivencial la articulación que necesita activar y alcanzar mejor rotación.

Por otro lado si el bailarín es muy flexible y tienen mucha movilidad en la articulación de la cadera no logran mantener la rotación cuando tienen que bailar. Esto surge a causa de la falta de fuerza muscular para poder controlar el movimiento.

Como facilitadores entrenadores tenemos que tener presente que los musculos de las piernas que participan en la rotacion necesitan desarrollar su capacidad maxima de elongación para alargarse y acortarse de una manera elástica y sin tensión. No debemos solo enfocarnos solamente en la accion de acortar porque entonces se acumularan tensiones innecesarias y para evitar ello las técnicas de visualización y los ejercicios donde incluyamos el tacto pueden ayudar a liberar estas tensiones y hacer a los bailarines conscientes de ellas.

También debemos ser conscientes que no debemos forzar la rotación de las piernas ya que ello puede ser una causa de serios problemas en la alineacion corporal que podria ocasionar lesiones. Recordando siempre que las rodillas y los pies se podrian torcer demasiado y esto podria ocasionar que la pelvis se incline hacia el frente ocasionando un desequilibrio a causa de la tensión en los musculos y ligamentos de estas partes del cuerpo. Cuando esto ocurre el cuerpo compensará el desequilibrio adoptando malos hábitos para poder rotar.

Al entrenar al bailarín debemos aplicar los conocimientos anatómicos que permitan desarrollar la rotación de la pierna de una manera saludable. Siendo conscientes que hay que estudiar bien la movilidad de las articulaciones que conectan tanto las piernas y la pelvis y la participación de los musculos internos en la rotación.

Debemos prestar mucha atención a los músculos internos que se encuentran en las articulaciones de la cadera tales como los músculos aductores y abductores estos son músculos rotadores externos e internos de las piernas y para ello debemos hacer que el bailarín practique conscientemente ejercicios que le ayuden a liberar tensiones en esas zonas musculares

Otra forma de ayudar al bailarín es hacer que este fortalezca el músculo iliopsoas sus abdominales y los músculos rotadores externos e internos de las caderas. Esto es importante para que pueda lograr sostener la rotación de la pierna y hacer el movimiento con una cualidad de liviandad

5.10 Entrenamiento de la Fuerza

La fuerza al ser una de las cualidades físicas importantes para realizar cualquiera acción en la danza así como de la vida cotidiana

El entrenamiento en danza de la fuerza sigue teniendo interpretaciones erróneas debido a la preocupación de que si el bailarín desarrolla una mayor fortaleza muscular esta le afectará negativamente en la flexibilidad y la apariencia estética de su tono muscular

Los Estudios hoy día han demostrado que el entrenamiento de la fuerza en el bailarín lo ayuda a reducir lesiones sin limitarle su flexibilidad ni interferir en su apariencia estética


Para ello los ejercicios que el bailarín realice deben ir dirigidos específicamente en realizarse a través de un programa específico que ayude a desarrollar la fuerza y la resistencia de manera óptima

Este programa entrena la fuerza a través de desarrollar los músculos a través de realizar varias repeticiones con el uso de un peso ligero durante un periodo específico

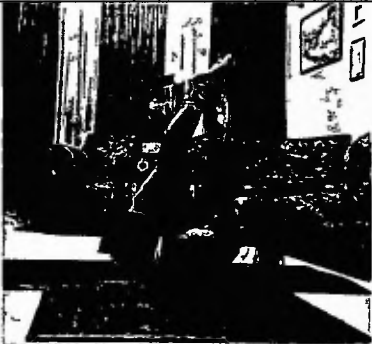
Cada secuencia o circuito se dirigirá a través de un objetivo específico de aumentar la fortaleza muscular con alta intensidad con dos repeticiones con un periodo de recuperación de tres minutos que ayudaran a aumentar la resistencia muscular

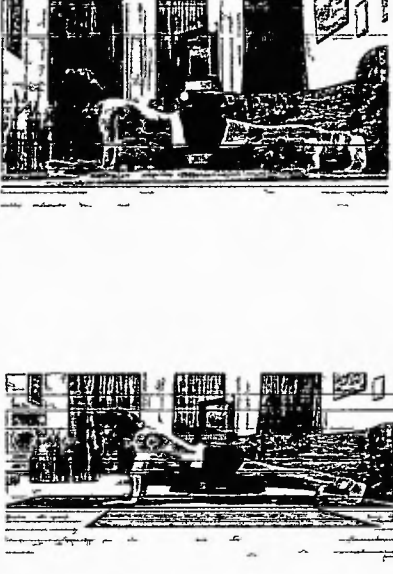
Para el entrenador es importante desarrollar la fuerza muscular de su bailarín este debe trabajar la fuerza tonificando el cuerpo con ejercicios repetitivos que trabajan cada parte de su cuerpo

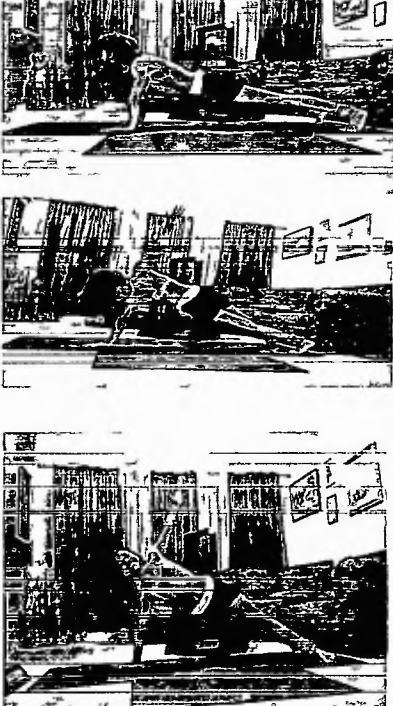
Es importante conocer que este programa al trabajar con niños menores de 10 años el trabajo de la fuerza se podrá realizar pero con mucha observación ya que a su edad aún están sus músculos en formación y no es recomendable trabajar la fuerza con una excesiva sobrecarga. Por el contrario trabajando con repeticiones y una sobrecarga moderada permitirán trabajar la tonificación sin causar lesión o distorsión del músculo

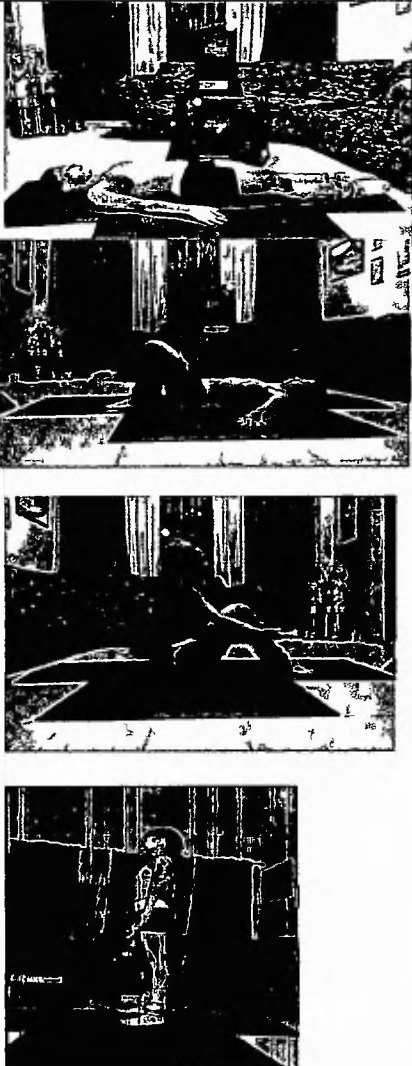
5 10 1 Ejercicio para trabajar la Fuerza 1	Ilustracion
<p>Sentados en el suelo con las piernas estiradas y juntas</p> <p>Coloca delante el torso para estirar las puntas de los pies como si el dedo gordo quisiera tocar el suelo</p> <p>Luego se acuesta para repetir</p> <p>Se puede ir repitiendo este ejercicio haciendo pequeñas pausas para descansar los pies</p>	

Debemos los entrenadores tener presente que el bailarín debe siempre trabajar con cargas adecuadas para incrementar su fuerza de manera considerable y de forma holística para desarrollar la fuerza tanto en las extremidades inferiores y superiores sin perder la estética del cuerpo del bailarín

5 10 2 Ejercicio para trabajar la Fuerza 2	Ilustracion
<p>Acostado</p> <p>Se elevan las piernas y se intentan tocar las puntas de los pies Se realizan 20 repeticiones continuas</p> <p>Repetir la secuencia 20 veces más</p>	

5 10 3 Ejercicio para trabajar la Fuerza 3	Ilustración
<p>En posicion suspendido apoyado sobre los codos se mantiene la posicion de plancha por 20 cuentas</p> <p>Esto se repite nuevamente</p> <p>Observacion</p> <p>Este ejercicio se podra realizar para potencializar la fuerza de los brazos con los brazos extendidos</p>	

5 10 4 Ejercicio Para Trabajar La Fuerza 4	Ilustracion
<p>En posicion suspendido de plancha</p> <p>Apoyado en los brazos extendidos se alternaran junto con los brazos haciendo torsiones del torso lado a lado manteniendo cuentas de 20 mientras se realiza</p> <p>Repetir el ejercicio completo 20 cuentas mas</p>	

5 10 5 Ejercicio para trabajar la Fuerza	Ilustracion
<p>Acostado boca arriba con las rodillas doblados</p> <p>Realiza 10 abdominales cortas flexionando el torso hacia el abdomen</p> <p>Luego realiza 10 cuentas haciendo el abdominal incorporando el torso hacia las rodillas dobladas</p> <p>Luego se acuesta boca arriba y toma impulso para ponerse de pie esto lo realiza 10 veces Todo esto es una secuencia de 5 repeticiones</p>	


5 11 Entrenamiento de la potencia


El entrenamiento por ejemplo el del salto tiene un efecto positivo en los bailarines ya que saltar forma parte primordial de las habilidades tecnicas de

destrezas de un bailarín en un espectáculo de danza que para ello requiere de la fuerza muscular como de la elasticidad


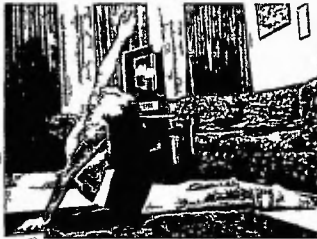

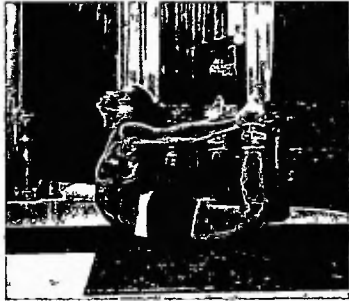
Este entrenamiento de la potencia debe ser abordado de forma gradual y sistemática para evitar lesiones en el bailarín. Para ello el entrenador debe diseñar un programa de ejercicios que motive al bailarín a desarrollar el control de la flexibilidad y la fuerza de manera que pueda lograr desarrollar sus destrezas y dominio de los pasos y ejercicios de danza


Es por esto que cuanto más elevación logre el bailarín ejemplo en el salto entonces este podrá incrementar gradualmente la técnica que le permita realizar de manera correcta un salto específico de danza con gracia y destreza


5 11 1 Ejercicio para trabajar la Potencia 1	Ilustración
<p>En el Suelo</p> <p>Colocados en segunda posición se realizan impulsos para sostener la segunda a través de abductores se realizan 10 rebotes</p> <p>Se suspende la posición de segunda Split suspendido y se mantiene 10 cuentas</p> <p>Repetir esta secuencia 3 veces mas</p>	


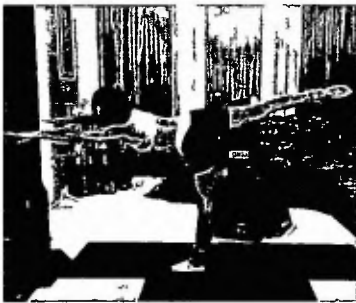

5 11 2 Ejercicio para trabajar la Potencia 2	Ilustración
<p>De pie en Segunda posición</p> <p>Se realizan 4 Demi plies en 8 cuentas cada uno</p> <p>Se realizan 10 relevés manteniendo la segunda posición en demi plie</p> <p>Luego estirando las piernas se realizan 10 relevés con las piernas estiradas</p> <p>Luego se realizan 30 rebotes en relevés manteniendo la segunda posición con las piernas estiradas</p> <p>Todo se repite nuevamente</p>	

5 11 3 Ejercicio para trabajar la Potencia 3	Ilustración
<p data-bbox="433 474 521 506">De pie</p> <p data-bbox="433 562 1071 737">Realiza un demi plie y luego suspende la pierna en releve manteniendo la pierna en en dehoirs por 4 cuentas</p> <p data-bbox="433 842 892 873">Este ejercicio se repite 10 cuentas</p> <p data-bbox="433 1020 896 1052">Luego se realiza con la otra pierna</p>	

5 11 4 Ejercicio para trabajar la Potencia 4	Ilustración
<p>Acostado boca abajo</p> <p>Empuje con las manos colocados a los costado del pecho y presione hasta colocar el torso a mas de 90° en cambre donde lo mantiene en 8 cuentas</p> <p>Luego eleva un brazo y mantiene la posición de 90° del torso 8 cuentas más Mantenga la cabeza mirando hacia atras Luego lo realiza con el otro brazo</p> <p>Luego se agarra entre a entre pierna y mantiene esta posicion durante 10 cuentas</p> <p>Luego realiza la posición de bolsa y mantiene este por 10 cuentas</p> <p>Repite toda la secuencia completa iniciando con el brazo izquierdo</p>	   

5 11 5 Ejercicio para trabajar la Potencia 5	Ilustracion
<p data-bbox="420 468 1104 506">Apoyado en los codos y en las rodillas</p> <p data-bbox="420 604 1104 779">Se realizan extensiones de la pierna en repeticiones de 8 cuentas manteniendo la maxima extensión</p> <p data-bbox="420 877 1104 1125">Luego en la posición de plancha con apoyo en los codos repetir la secuencia manteniendo en cada movimiento la maxima extension de la pierna</p> <p data-bbox="420 1266 1104 1440">Este ejercicio se repite alternando las piernas Pero en la ultima secuencia intentar la posicion de Scorpion</p>	 <p>The illustration consists of three black and white photographs arranged vertically. The top photo shows a person in a quadrupedal position, supported on their elbows and knees, with one leg extended straight back. The middle photo shows the person in a plank position, supported on their elbows, with one leg extended straight back. The bottom photo shows the person in a scorpion-like position, supported on their elbows and knees, with one leg extended straight back and the other leg bent.</p>

5 11 6 Ejercicio para trabajar la Potencia 6	Ilustración
<p data-bbox="420 401 1103 443">De pie</p> <p data-bbox="420 485 1103 663">Se realiza un Side Strech en la que se mantendra esta posicion por 8 cuentas Controladas por la respiración</p> <p data-bbox="420 758 1103 936">Luego realiza una extension de la pierna a la second manteniendo esta posición por 8 cuentas mas</p> <p data-bbox="420 1073 1103 1325">Repetir este movimiento 4 veces Y luego realizarlo con la pierna opuesta A un nivel intermedio realizar este ejercicio con sobre carga</p>	

5 11 7 Ejercicio para trabajar la Potencia 7	Ilustracion
<p>De pie</p> <p>Realiza un Table tap mantiene esta posición por 8 cuentas</p> <p>Realiza posicion de Tilt y mantiene por 8 cuentas</p> <p>Luego eleva la pierna a una maxima extension de la pierna y mantiene por 8 cuentas</p> <p>Regresa a la posicion de Tilt y mantiene 8 cuentas</p> <p>Regresa a posicion de Table Tap</p> <p>Inicia todo con la pierna opuesta Esta secuencia se repite nuevamente alternando las piernas Es un ejercicio controlado y pasivo</p>	   


5 11 8 Ejercicio para trabajar la Potencia 8	Ilustración
<p>Acostado boca arriba</p> <p>Realiza medio arco y mantiene 8 cuentas</p> <p>Empuja con los brazos el suelo y realiza la posición de puente Mantiene 10 cuentas</p> <p>Realiza extensión de las piernas manteniendo la posición de puente estirando las piernas y manteniendo este ejercicio por medio de rebotes o balances tipo mecedora Se realizan 10 repeticiones</p> <p>Realiza extensión de la pierna vertical y mantiene el balance por 10 cuentas</p> <p>Repite todo y luego alterna con la otra pierna</p>	

TABLA 1
MODELO DE PROGAMA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA
SESION DE 20 MINUTOS
EJERCICIOS DE ABDOMINALES Y ÁREA LUMBAR

METOD O	EJERCICIO	REPETICION	SERIE	OBSERVACION
Cinético	Ejercicio para trabajar la Fuerza 1	15- 20	2 series	<p>Cuando se superan las repeticiones indicadas con la carga indicada se aumenta la dificultad del ejercicio</p> <p>Tras 6 8 meses de entrenamiento se aumenta la intensidad</p> <p>Los ejercicios se organizan de tal forma que no se trabajen los mismos grupos musculares en dos ejercicios seguidos</p> <p>Trabajar sin cargas y con pequeñas cargas</p>
Cinetico	Ejercicio para trabajar la Fuerza 2			
Pasivo	Ejercicio para trabajar la Fuerza 3			
Activo	Ejercicio para trabajar la Fuerza 4			
Cinetico	Ejercicio para trabajar la Fuerza 5			

TABLA 2
MODELO DE PROGAMA PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
SESIÓN DE 30 MINUTOS
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

METOD O	EJERCICIO	REPETICION	SERIE	OBSERVACION
Activo	Ejercicio para trabajar la Flexibilidad 1	Una sola	2 series	<p>Puedes aumentar la intensidad utilizando ejercicios en los que un compañero puede ayudar alcanzar mayor rango de flexibilidad</p> <p>Los ejercicios se organizan de tal forma que no se trabajen los mismos grupos musculares en dos ejercicios seguidos</p> <p>Trabajar sin cargas</p>
Cinético	Ejercicio para trabajar la Flexibilidad 2			
Pasivo	Ejercicio para trabajar la Flexibilidad 3			
Pasivo	Ejercicio para trabajar la Flexibilidad 4			
Pasivo	Ejercicio para trabajar la Flexibilidad 5			
Pasivo	Ejercicio para trabajar la Flexibilidad 6			
Pasivo	Ejercicio para trabajar la Flexibilidad 7			

TABLA 3
MODELO DE PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA POTENCIA
SESION DE 10 MINUTOS

EJERCICIOS DE ABDUCTORES Y EXTENSORES

METODO	EJERCICIO	REPETICION	SERIE	OBSERVACION
Cinetico	Ejercicio para trabajar la Potencia 1	10	2 series	Cuando se superan las repeticiones indicadas con la carga indicada se aumenta la dificultad del ejercicio
Cinético	Ejercicio para trabajar la Potencia 2	20		
Pasivo	Ejercicio para trabajar la Potencia 3	10		Trabajar más de dos capacidades en la misma sesión
Activo	Ejercicio para trabajar la Potencia 4	4		Los ejercicios se organizan de tal forma que no se trabajen los mismos grupos musculares en dos ejercicios seguidos
Activo	Ejercicio para trabajar la Potencia 5	4		
Activo	Ejercicio para trabajar la Potencia 6	10		Trabajar con pequeñas cargas
Activo	Ejercicio para trabajar la Potencia 7	4		
Pasivo	Ejercicio para trabajar la Potencia 8	4		

CAPITULO VI

CAPITULO VI
RESULTADOS DEL PROGRAMA METODOLÓGICO DE
ENTRENAMIENTO APLICADO EN LA COMPAÑIA DE DANZAS GLINTS
ARTS

Todos somos estrellas y merecemos brillar'
Manlyn Monroe

Para mí el haber tomado la decisión de crear la Compañía de Danzas Glints Arts fue con el afán personal en la que contemplo una infinidad de concepciones e ideas sobre nuestra cultura en la que las ideas se van ajustando a mi vivencia y a la vez se van enmarcando por medio de los diferentes géneros y estilos de danzas que manejo en coreografías en las que voy fusionando en esa búsqueda de interpretar por medio de la danza nuestra evolución artística

Cada uno de los integrantes que han formado parte de la Compañía de Danzas Glints Arts se convierte en instrumento de interpretación que además del irse formando como artista y bailarín bajo parámetros de técnicas de danza e interpretación en donde cada uno de ellos es parte fundamental para poder expresar cada una de estas creaciones coreográficas dispuestas a transmitir todo conocimiento arte y pasión para que encuentre en el bailarín Glints Arts de esa arcilla manejable en la que se va creando un artista con voz y mente propia ya que por medio de disciplina y un entrenamiento con altas

exigencias físicas y mentales lo capacitan para expresarse por medio del arte de la danza

Por ello los integrantes de la compañía son artistas integrales cada miembro es importante irremplazable y siempre encontraran en la compañía las puertas abiertas para aprender y utilizarla como plataforma de arte y cultura

Por ello con responsabilidad siempre hemos sido conscientes de la preparación físicae integral del bailarín y esto nos ayudó a crear el programa que implementamos con éxito ya que debía ser práctico y dinámico y sobre todo eficaz para que nuestros bailarines encontraran en poco tiempo las cualidades físicas que le permitieran con mayor libertad expresarse a través del movimiento

La Compañía Juvenil de Danza Glints Arts desde su creación en el 2005 contribuye a la evolución artística de jóvenes que promueven y difunden la danza en Panama y a nivel internacional siendo motivadores para el público con lo cual la Compañía se retro alimenta y renueva constantemente dedicada a la búsqueda y perfeccionamiento del arte de la danza en todos sus generos en la ejecución de sus interpretaciones

6 1 Misión

La Compañía reconoce en la expresión de la danza un patrimonio que promueve el arte al impulsar las expresiones dancísticas en contacto directo con el público de todas las edades y extractos sociales

6 2 Visión

Nuestra visión está enfocada en enriquecer el quehacer artístico con montajes y producciones coreográficas con propuestas multidisciplinarias que muestren el talento de nuestros bailarines a través de su calidad técnica y artística fomentando el gusto por la danza como agentes multiplicadores de cultura

6 3 Servicios

La Compañía de Danzas Glints Arts ofrece Montajes coreográficos Entrenamiento para Alto Rendimiento Competitivo para Bailarines Shows Lanzamientos Flashmob BTL Bailarines profesionales entre otros La Compañía de Danzas Glints Arts ha participado de Competencias como World Of Dance Udaní All Dance (Orlando Costa Rica Continental Panamá) recibiendo altos reconocimientos trofeos y medallas de primeros lugares en estas competencias

6 4 Ubicación

Con la Filosofía de crear una Compañía que sirviera para que los amantes de la danza se expresaran artísticamente en la escena desde nuestro origen hemos buscado el espacio para poder entrenar atender y coreografiar a los integrantes de la compañía por lo que hemos carecido de local propio Razón por la cual hemos estado alquilando los espacios para poder atender al grupo Del 2005 al 2013 la compañía dictó sus cursos en el Centro Comercial Los Pueblos 2000 Local 64 en el Gimnasio Body Training Gym

Del 2014 al 2016 atendio a la compañia en la Academia Ritmo y Arte by Renee Alejandra ubicada primero el La urbanización Los angeles a un costado del Restaurante Lung Fung y Luego en el Centro Comercial Plaza Mirage en la via Ricardo J Alfaro A mediados del 2016 hasta la fecha la Compañia atiende en al Local de Silvia Rico Academy en el Centro Comercial Crystal Plaza en la Via Domingo Diaz frente al Centro Comercial Los Pueblos

6 5 Horarios de Atención

En el 2005 cuando iniciamos con la Compañia de Danzas Glints Arts sólo se atendia al grupo en periodos de 2 horas y media una vez a la semana exactamente los dias sábados Para el 2006 inicio el primer curso de verano donde recibiamos niñas desde los 4 años y fue entonces donde empezamos a atender al grupo los dias viernes en horario de hora y media de clases y los dias sábados con tres horas de clases haciendo un total de 4 horas y media semanales

Para el 2009 el horario de la compañia cambio para martes donde se dictaba hora y media de clases y los dias sábados tres horas y media En el 2011 al 2013 el horario cambia para los dias martes la hora y media de clases y el dia domingo las 3 horas y media Todo esto ocurrió en el local del Centro Comercial Los Pueblos donde quedaba el Gimnasio Body Training Gym

En el 2014 cambiamos de locacion y atendiamos al grupo en el Local de Ritmo y Arte ubicado en la Urbanizacion Los Ángeles en donde empezamos atender al grupo un solo dia a la semana donde este recibia una jornada de 5 horas de entrenamiento montaje y ensayos A finales del 2015 la Academia Ritmo y Arte se muda de ubicación para el Centro Comerciar Plaza Mirage en la Via Ricardo J Alfaro A mediados del 2016 la Compañia cambia de ubicación para dictar sus clases una vez a la semana con jornadas de 5 horas en el Local de la Academia Silvia Rico Academy en Crystal Plaza Los Pueblos

6 6 Sus integrantes

En sus inicios en el 2005 recibimos a niñas entre los 8 y 14 años de edad pero en el verano del 2006 recibimos a niñas desde los 4 años de edad en adelante Estos cursos donde recibiamos a niñas desde temprana edad solo se realizaba durante los veranos

A partir del 2007 se formo la Compañia de danza con un grupo abierto de ninas y jóvenes desde los 8 años que recibian clases en conjunto con las adolescentes y adultos de la Compañia Por ello se realizaban jornadas extensas de trabajo Ya que solo contabamos con ese periodo para poder entrenar y realizar los montajes que la compañía presentara en los eventos a los cuales era invitado

6.7 Evidencias

Resultados de la implementación del Programa de Entrenamiento de Bailarines de Competencia a través del logro de Reconocimientos y Premiaciones en los circuitos de Competencia tanto a nivel local como internacional en los últimos años

Reconociendo que la danza no solo es virtuosismo no solo son destrezas físicas de extensión fortaleza y gran flexibilidad física es darse es entregarse con pasión en la escena es exteriorizar algo más allá de un simple movimiento o coreografía es hacer que ese movimiento cobre sentido cobre presencia cobre vida en el cuerpo del intérprete de la danza que utiliza su cuerpo como instrumento para manifestar la expresión y la conexión que existe entre el cuerpo y el alma y por ello al implementar este programa a continuación enumeraremos las premiaciones y reconocimientos obtenidos como resultado positivo de este plan de entrenamiento

6 7 1 Danza Activa 2009

25 de agosto de 2009 en el Gimnasio del Campus Universitario de la Universidad de Panamá

- 1 Medalla de Oro división junior (9-11 años) Categoría Solo Técnica de danza Contemporánea nivel estudiante coreografía Matiz Nicole Dasent
- 2 Medalla de Plata División Intermedio (15 17 años) Categoría solo Técnica de Ballet Clásico Nivel Estudiante Coreografía Cajita de Música Evelyn Bryan
- 3- Medalla de Plata Division Teen (12-14 años) Categoría Solo Técnica de Jazz Nivel Estudiante Coreografía Black Mambo Ivonne Carrasquilla
- 4 Medalla de Plata Division Teen (12 14 años) Categoría Duo Técnica de danza Contemporanea Nivel Estudiante Coreografía Raices Jennifer González y Carolyn Sola

6 7 2 All Dance Panamá 2014

Del 17 al 19 de octubre de 2014 en el Centro de convenciones del Hotel El Panama

- 1 Segundo Lugar Niño Lírico Nivel Estudiante coreografía Rascacielos Adriana Lucia Quezada
- 2 Segundo Lugar Juvenil Lírico Nivel Estudiante coreografía Aleluya Angelica Celeste Ramos
- 3 Tercer Lugar Juvenil Lírico nivel Estudiante coreografía Entre el Mar y una Estrella Dayara Caballero

- 4 Segundo Lugar Adulto Lirico Nivel Estudiante Coreografia XoXo Eilat Abigail Smith
- 5 Segundo Lugar Adulto Jazz Nivel Estudiante coreografia Rather Be Ivonne Carrasquilla

6 7 3 All Dance Panamá 2015

Del 23 al 25 de octubre de 2015 en el Hotel El Panama

- 1 Primer Lugar Solo Juvenil Lirico nivel estudiante Coreografia Ilusion Patria Angélica Celeste Ramos
- 2 Primer Lugar Solo Adulto nivel Profesional Danza Árabe Coreografia Drums Barbara Morán

6 7 4 All Dance Orlando 2015

Del 26 al 29 de noviembre de 2017 en el Centro de Convenciones del Hotel Hilton en la Ciudad de Orlando Florida Estados Unidos

- 1 Segundo Lugar Niño Lirico Nivel Estudiante Coreografia Tiempo de Vals Adriana Lucia Quezada
- 2 Primer Lugar Juvenil Lirico Nivel Estudiante Coreografia Sayuri Dayara Caballero
- 3 Segundo Lugar Adulto Lirico nivel Estudiante coreografia Muero de Amor' Eilat Abigail Smith
- 4 Tercer Lugar Adulto Lirico Nivel Estudiante coreografia See you Again Berta Alicia Quezada

- 5 Tercer Lugar Adulto Danza Contemporanea Nivel Estudiante Break my heart
Michelle Centella
- 6 Tercer Lugar Adulto Jazz Nivel Estudiante Am I wrong Daniela Jovane
- 7 Segundo Lugar Grupo Open Pequeño Danzas Latinas nivel Estudiante
Déjate Querer'

6 7 5 Urban Dance International Panama 2016

17 de septiembre de 2016 en el Auditorio de la Ciudad del Saber Cayton

Panama

Trofeo Medalla de Plata Grupo Adulto nivel Profesional Danza
Contemporánea Coreografía Read all about it

6 7 6 All Dance Panamá 2016

Del 20 al 23 de octubre de 2016 en el Centro de Convenciones del Hotel El

Panama

- 1 Primer Lugar Solo Juvenil Nivel Profesional Lirico Categoria Unificada
Coreografía Que no muera ese llanto Angélica Celeste Ramos
- 2 Segundo Lugar Solo Juvenil Nivel Profesional Danza Contemporánea
Categoria Unificada Coreografía Dreams Arleth Mayers
- 3 Segundo Lugar Duo Open Nivel Profesional Jazz Categoria Unificada
Coreografía I do what I love Adrian Lucía Quezada y Angélica Celeste
Ramos
- 4 Segundo Lugar Grupo Open Pequeño Nivel Profesional Lirico Categoria
Unificada Coreografía Say Something

- 5 Segundo Lugar Trio Open Nivel Profesional Danza Contemporanea
Categoría Unificada Coreografía Dont let me Dwon Hannah Montes Berta
Quezada y Arleth Mayers
- 6 Tercer Lugar Solo Adulto Nivel Profesional Neoclásico Categoría Unificada
Coreografía Ave Maria Berta Alicia Quezada
- 7 Primer Lugar Solo Adulto Nivel Profesional Creación Inédita Categoría
Unificada coreografía Un lindo Recuerdo Eilat Abigail Smith
- 8 Tercer Lugar Solo Adulto Nivel Profesional Danza Contemporanea
Coreografía Hoy Berta Alicia Quezada
- 9 Primer Lugar Duo Solo Adulto Nivel Profesional Danza Contemporánea
Coreografía Corre Bárbara Morán y Nelson Mendoza
- 10 Segundo Lugar Solo Adulto Nivel Profesional Linco Coreografía My Love
Eilat Abigail Smith

6 7 7 All Dance Costa Rica 2017

Del 23 al 25 de junio de 2017 en el auditorio del Museo de Los Niños en la
Ciudad de San Jose Costa Rica

- 1 Segundo Lugar Categoría Duo Niño 8-12 años Danzas Arabes Coreografía
Tukur Tukur' nivel estudiante Valeria Cedeño y Adriana Victoria Aguilar
- 2 Primer Lugar Categoría Solo Juvenil 13 a 17 años Danza Contemporánea
Coreografía Pieza Yusa nivel profesional Angélica Celeste Ramos
- 3 Segundo Lugar Categoría Solo Juvenil 13 17 años Jazz Coreografía La
pared nivel profesional Arleth del Carmen Mayers
- 4 Segundo Lugar Categoría Solo Adulto 18 años en adelante Danza

- Contemporanea Coreografía Tore Nivel Estudiante Hannah Marel Montes
- 5 Segundo Lugar Categoría Solo Adulto 18 años en adelante Jazz
Coreografía Give your heart a break Nivel estudiante Michelle Alexandra
Centella
- 6 Primer Lugar Categoría Solo Adulto 18 años en adelante Ballet Creacion
Inedita Coreografía Un Lindo Recuerdo Nivel Profesional Eilat Abigail Smith
- 7 Segundo Lugar Categoría Solo Adulto 18 años en adelante Jazz
Coreografía Swalla Nivel Profesional Felix Aristides Olivares
- 8 Tercer Lugar Categoría Solo Adulto 18 años en Adelante Lyrical
Coreografía Love me like you Nivel Profesional Eilat Abigail Smith
- 9 Segundo Lugar Categoría Duo Adulto 18 años en adelante Show
Coreografía Shape of You Nivel Profesional Liza Madrid y Martin Rivas
- 10 Primer Lugar Categoría Jóvenes Grupo Pequeño de 13 a 17 años Danza
Contemporánea Coreografía The Greatest Nivel Profesional Adriana
Quezada Arleth Mayers Eymí Cedeño y Angélica Ramos
- 11 Primer Lugar Categoría Adulto Grupo Pequeño mayores de 18 años
Lyrical Coreografía The Thousand Years Nivel Profesional Michelle
Centella Eilat Abigail Smith y Angely Garcia
- 12- Segundo Lugar Categoría Adulto Grupo Pequeño mayores de 18 años
Jazz Coreografía Rockabye Nivel Profesional Felix Olivares Hannah
Montes Berta Quezada Liza Madrid y Martin Rivas
- 13 Segundo Lugar Categoría Open Grupo Grande Mayores de 12 años en
adelante Jazz Coreografía Madre Tierra Nivel Profesional

6 7 8 Urban Dance International Panamá 2017

Del 2 al 3 de septiembre de 2017 en el auditorio de la Ciudad del Saber
Clayton Panamá

- 1 Medalla de Oro Solo Juvenil Nivel Profesional Danza Contemporanea
Clasificación Mexico 2018 Coreografía Que no Muera ese Llanto Angelica
Celeste Ramos
- 2 Medalla de Oro Solo Adulto Nivel Profesional Lirico Contemporaneo
Clasificación Mexico 2018 Coreografía Love me like you Eilatn Abigail
Smith
- 3 Medalla de Plata Solo Pre teen nivel estudiante género neoclasico
coreografía Alma Llanera Maria Alejandra Rojas LaBorde
- 4 Medalla de Plata Solo Pre Teen Nivel Estudiante género Ballet clásico
Coreografía Cajita de Musica Adriana Victoria Aguilar
- 5 Medalla de Plata Solo Pre Teen Nivel Estudiante Género Danza
Contemporanea Coreografía Jys suis jamais alle Valeria Cedeño
- 6 Medalla de Plata Solo Juvenil Nivel Estudiante Género Jazz Coreografía
Good Girl Eymí Cedeño
- 7 Medalla de Plata Solo Juvenil Nivel Estudiante Genero Jazz Lirico
Coreografía La Pared Arleth Mayers
- 8 Medalla de Plata Solo Adulto Nivel Profesional Genero Danza
Contemporanea Coreografía To be human Shirley Brenes
- 9 Medalla de Plata Solo Adulto Nivel Profesional Género Jazz Coreografía
Give your heart a break Michelle Centella

- 10 Trofeo de Plata Trio Pre Teen Nivel Estudiante Genero Boollywood Danzas arabes Coreografia Tukur Tukur" Valeria Cedeño Adriana Victoria Aguilar Maria Alejandra Rojas

6 7 9 All Dance Continental Panamá 2017

Del 19 de octubre a 22 de octubre de 2017 Centro de convenciones del Hotel El Panamá

- 1 Segundo Lugar por Trio Open mayor de 12 años Nivel Estudiante Danza Contemporanea Human Angelica Celeste Ramos Eymí Cedeño y Liza Madrid
- 2-Segundo Lugar por Trio Open mayor de 12 años Nivel Estudiante Quimbara Michelle Centella Arleth Mayers y Angely Garcia
- 3 Segundo Lugar por Grupo Grande Open Nivel Profesional Latinoamerica
- 4 Tercer Lugar por Solo joven Lirico Nivel Profesional Flashligh Adriana Lucía Quezada
- 5 Segundo Lugar por Solo joven Contemporáneo Nivel Profesional Human Angelica Celeste Ramos
- 6 Primer Lugar por Duo Joven Nivel Profesional Show Move to the beat Angélica Celeste Ramos y Adriana Lucia Quezada
- 7 Tercer Lugar por Solo Adulto Nivel Estudiante Danza Árabe Raks Badeya Yardenys Hernandez
- 8 Tercer Lugar por Solo Adulto Jazz Nivel Profesional All of Me Eilat Abigail Smith

- 9 Segundo Lugar Solo Adulto Profesional Bailes Latinos Arranca en Fa
Felix Olivares
- 10- Segundo Lugar por Solo Adulto Nivel Profesional Danzas Españolas
coreografia Duende Eilat Abigail Smith
- 11 Tercer Lugar por Duo Adulto Nivel Profesional Lirico You are Beautiful
Berta Alicia Quezada y Feliz Olivares
- 12 Tercer Lugar por Duo Adulto Nivel Profesional Teatro Musical Piratas del
Caribe Liza Marie Madrid y Berta Alicia Quezada
- 13 Segundo Lugar por Grupo Pequeño Juvenil Nivel Profesional Danza
Contemporanea Millon Reasons Adriana Lucia Quezada Angelica Celeste
Ramos Arleth Mayers y Eymi Cedeño
- 14 Tercer Lugar por Solo Niño Nivel Estudiante Show Alma Llanera Maria
Alejandra Rojas LaBorde
- 15 Segundo Lugar por Trio Niño Nivel Estudiante Jazz Me Too Valeria Del
Pilar Cedeño Adriana Victoria Aguilar y Maria Alejandra Rojas LaBorde

CONCLUSIONES

Para que algo resulte positivo en nuestra vida debemos antes practicarlo varias veces para saber si esto nos da buenos resultados. Simplemente la vida es un gran laboratorio donde probamos diferentes fórmulas donde incluso algunos desaciertos nos enseñan paradigmas interesantes.

Julia Angélica Olivella

Al aumentar en nuestro país la práctica de la danza a nivel de competencia ha forzado a que nos cuestionemos los maestros entrenadores sobre el trabajo a desarrollar en la preparación física de nuestros bailarines.

Nuestros bailarines necesitan desarrollar sus capacidades físicas y para ello el bailarín requiere de un entrenamiento especializado que lo faculte de esas habilidades y lo mantenga en un estado óptimo necesario para poder destacar como un bailarín de alto perfil no sólo competitivo sino también a nivel artístico.

Esto crea una demanda en el cuerpo del bailarín junto a todos los sacrificios que realiza para mantener su entrenamiento y así seguir mejorando.

La danza de competencia ha hecho que en la actualidad la danza vaya más allá de la expresión del arte que no solo busca agradar al público ya que desea expresar y transmitir emociones a través de historias que son realizadas a través de rutinas coreográficas

Es por esto que este programa no sólo enfoca el valor del arte de la danza como disciplina artística sino lo eleva a una disciplina más compleja ya que en ella hay arte y entrenamiento de alto rendimiento porque sus bailarines son capaces de realizar destrezas y habilidades que evidencian lo magistral que es un bailarín cuando cuenta con las condiciones físicas desarrolladas

Concluimos observando en los Bailarines de la Compañía de Danzas Glints Arts

Observan la mejora de su flexibilidad y fuerza en poco tiempo

Se han hecho mas conscientes de su cuerpo como instrumento

Cada uno de los bailarines se ve motivado a la notoria evolucion de la flexibilidad y la fuerza

Logran hacer ejercicios y actividades que antes no podian realizar y no imaginaban que les era posible ejecutar

Les agrada la metodologia de la clase

Consideran positivo la metodología para su forma de entrenamiento

Se crea la necesidad por parte de los bailarines a ser consientes con su entrenamiento y de seguir trabajando su cuerpo lejos de que asistan a una competencia de danza o no

Los bailarines que poseen mayor conocimiento técnico con respecto al procedimiento en la ejecución de un ejercicio o paso de danza corrigen de mejor forma el trabajo y realizan un mayor numero de ejecuciones de manera correcta con respecto a los estudiantes de menor conocimiento

Se observa que cuanto mayor es el reto del trabajo que ofrece el circuito se encuentra una oposición manifestada por los estudiantes es mayor que al realizar secuencias de circuitos de trabajo menos complejo de resolver

Los procesos de entrenamiento que se desarrollan a lo largo del programa de rendimiento de los bailarines mejoran significativamente en todos los rangos de intensidad y en todas las ejecuciones propuestas

RECOMENDACIONES

No podemos saber de lo que somos capaces de lograr sino lo intentamos los límites se los impone uno por eso no permitas que la negatividad bloquee tu creatividad todo se logra con perseverancia y con decisión no nos autoboicotemos nosotros mismos positivos siempre y te sorprenderas de los resultados”

Julia Angélica Olivella

Hacer énfasis a la buena preparación física de todo bailarín en cualquiera de las disciplinas dancísticas o géneros de danza es la base fundamental para lograr el manejo de las técnicas y el logro de óptimos resultados artísticos

Observar que los altos resultados técnicos se darán mientras más fuerte y laborioso es el organismo del bailarín debidamente entrenado ya que es cuando mejor asimila el entrenamiento porque se adapta mas rápido a la técnica y conservará sus condiciones físicas por mayor tiempo

Ser consciente que sin una buena preparación física no es posible mantener de forma efectiva y prolongada las exigencias técnico-artísticas que se requieren para el desarrollo del arte de la danza a nivel competitivo

Ser conscientes que hoy día el medio artístico exige de artistas de la danza mas técnicos y con mayores habilidades físicas por ello es necesano que se logren desarrollar sus capacidades físicas para que les permitan realizar sus competencias físicas con efectividad sin que comiencen las apariciones de la fatiga muscular y el aumento a poder sufrir de lesiones

Aplicar que la buena preparación física de un bailarín de alto rendimiento se basa en el desarrollo anatómico fisiológico y psicológico que al ser trabajado de forma integral logrado con un buen calentamiento que desarrolle la flexibilidad y la elongación controlada le harán contar con un buen acondicionamiento y entrenamiento físico adecuado que servirá para prevenir la mayoría de las lesiones que se dan en los bailarines

Pienso que la vida del maestro entrenador es imponerle retos al bailarín que responderán de manera adecuada a los estímulos que de forma competitiva o desafiante despiertan la necesidad de ir más allá de sus capacidades para mejorar su ejecución técnica con mucho esfuerzo y práctica

Reafirmar que en cada paso un artista y un atleta va en la dirección para alcanzar la cima de la montaña de la excelencia pues se va encaminando a través del desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas en búsqueda de lograr su propia excelencia personal artística ya que aprende a ser capaz y

no deja que su sueño se esfume sino que ve cada pequeño logro como un escalón a el éxito porque en la vida en el arte y en los deportes todo es cosa de visión es esto lo que nos hará estar mejor preparados para el éxito y el triunfo

Que como entrenadores a nuestro bailarín le tengamos un pequeño estímulo nos podremos enfrentar con una mejor actitud a cualquier desafío que les presentemos para que logren ser mejores

Ante los desafíos diarios nos motive a ser mejores por eso debemos ser de esos entrenadores que tomamos la dedición de mejorar nuestra metodología para potencializar a nuestros bailarines así estaremos encaminándonos a ser buenos porque iremos descubriendo que los límites no los imponemos nosotros mismos y no los impone ninguna crítica o estadística que nos vaya a alejar y nos haga abandonar el continuar mejorando las capacidades y habilidades de nuestros bailarines de competencia

BIBLIOGRAFÍA

Libros y Tesis

Hernández Sampieris Roberto et al (2006) Metodologia de la Investigación Mc Grow Hill Interamericana 4ta Edición México DF México

XII Congreso Internacional de Actividad Física y Ciencias del Deporte y VIII Congreso Euroamericano de Motricidad Humana (2015) Libro de Memorias Facultad de Deporte Universidad Autónoma de Baja California Ensenada Baja California México

Golcher Ileana (1995) Escriba y sustente una tesis Metodologia para la investigación social Servicios Graficos Panamá

Tejedor De Leon A y Tejedor de León D (2006) Manual Instructivo para la Normalización y Elaboración de Tesis y Disertaciones 1ª Edición Imprenta de la Universidad Tecnológica de Panamá Panamá

Sánchez de Luzmila C (2004) Metodología de la Investigacion Imprenta Articsa Panamá Republica de Panamá

Fung Goizueta Thalia (1999) La habilidad deportiva su desarrollo Editorial Pueblo y Educación Cuba

Gines Siu José (1985) Gimnasia Deportiva Básica Suelo y Potro Editorial Alhambra España

Franklin Erick (2006) Danza Acondicionamiento Físico Editorial Paidotribo España

Lisitskaia T E (1991) Coreografía en la Gimnasia Deportiva Rusia
Editorial Científico Técnicas Cuba

Rubio Álvarez Alexander (2015) Kinesia de la Danza Una propuesta
de entrenamiento corporal para las cualidades físicas en danza Maestría en
Investigación de la Danza Centro Nacional de Investigación Documentación
e Información de la Danza José Limón México D F

Leese Sue y Paeker Moira (1980) Manual de danza La danza en la
escuela Cómo enseñarla y aprenderla Ediciones y distribuciones S A
España

Cuba INDER (2003) Glosario de términos y definiciones de la Cultura
Física y de Deporte La Habana Dirección de Propaganda del INDER Cuba

Gil Tejeda Jorge A (2002) El estiramiento en el calentamiento y la
recuperación del atleta (Tesis de Especialista en Voleibol) ISCF Manuel
Fajardo Facultad de Villa Clara Cuba

Iriarte Cristian (2005) Entrenamiento para la salud y la estética
Grupo sobre entrenamiento Córdoba Argentina

Oso Hernandez Amarlys del (1992) Consideraciones acerca de la
batería de pruebas de preparación técnica aplicadas a los atletas de la EIDE
Mártires de Barbados y Academia Provincial de Gimnasia de Ciudad de la
Habana/ Amarlys del Oso Hernández Vivian Saavedra Neyra tutor –TD
ISCF Cuba

López López Milton (2013) Los Métodos de Entrenamiento Deportivo en el desarrollo de la Preparación Física del Fútbol en los Alumnos del Instituto de Entrenadores Ingeniero Hector Morales Del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua Tesis Maestría en Cultura Física y entrenamiento Deportivo Universidad Técnica de Ambato Ecuador

Machado Moreno Odelsa (1994) Estudio diagnóstico del programa de preparación coreográfica Yolanda Vega Albo tutor —ISCF Cuba

Ilisástigui M (1999) Sistema de selección deportiva para los centros de alto rendimiento en Gimnasia Rítmica (Tesis de doctorado) La Habana Cuba

Casimiro A (2014) Actividad Física Educación y Salud Universidad De Almería

Jiménez A (2007) Entrenamiento Personal Barcelona Inde

Marquez S (2000) Actividad Física y Salud Madrid Ediciones Diaz de Santos

Martin D (2001) Manual de metodología del entrenamiento deportivo Barcelona Edit Paidotribo

Medina E (2003) Actividad Física y Salud Integral Barcelona Edit Paidotribo

Oliveira LF (1996) Análise quantitativa de sinais estabilométricos na avaliação do equilíbrio de gestantes Tese (Doutorado)- COPPE Universidade Federal do Rio de Janeiro Rio de Janeiro Brasil

Platonov V (2001) La Preparación Física Barcelona Edit Paidotribo

Palmisciano G (1994) 500 Ejercicios de equilibrio Hispano Europa
Barcelona España

Shumway-Cook A Woollacott M (1995) Motor control theory and
practical applications Lippincott Williams & Wilkins Baltimore Estados
Unidos

Serra L (2006) Actividad Física y Salud Barcelona Masson

Instituto Colombiano del Deportes COLDEPORTES La preparacion
física en el proceso del entrenamiento deportivo (2010) Red Alma Mater
Bogotá D C Colombia

Sitios web

III Congreso Nacional de Ciencias del Deporte (2007) PDF
Descargable 1517 páginas ISBN 84 611 0552-4 Pontevedra Galicia
España

Juan Carlos Calzado Panera ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO
(2015)

[http //jcdencamp over blog com/2015/04/entrenamiento-de-alto-rendimiento-para un
campeon html](http://jcdencampoverblog.com/2015/04/entrenamiento-de-alto-rendimiento-para-un-campeon.html)

[http //www vicenteubeda com/las etapas-del-desarrollo-deportivo/](http://www.vicenteubeda.com/las-etapas-del-desarrollo-deportivo/)

[http //www monografias com/trabajos21/carga-educacion fisica/carga
educacion fisica.shtml#ixzz4mU0KFYla](http://www.monografias.com/trabajos21/carga-educacion-fisica/carga-educacion-fisica.shtml#ixzz4mU0KFYla)

<https://www.entrenamiento.com/musculacion/periodizacion-en-el-entrenamiento/#ixzz4rvZQBmCm>

https://es.slideshare.net/Alejaap/biomecanica-13697360?qid=3f22cbd33417-42e0-a2ad-4e4a60c63ec6&v=&b=&from_search=35

ANEXOS

ASPECTOS ÉTICOS

Aspectos éticos en la investigación

Esta investigación es de mínimo riesgo donde no se han realizado pruebas invasivas y no existe peligro para la vida de la persona

La selección de los bailarines para la participación y la aplicación del trabajo realizado en dicho estudio cuenta con la aprobación y consentimiento de quienes participaron de manera directa e indirecta en los resultados de la investigación

Se menciona el nombre de la Compañía de Danzas Glints Arts sin ninguna restricción ya que la información suministrada en este estudio no es de carácter confidencial esperando que la información arrojada sea utilizada para propiciar la utilización de planeamiento didáctico y metodológico con el objetivo de lograr el bienestar de todas las personas y la evolución del acondicionamiento y la preparación física en la danza en Panamá

GLOSARIO

Carga Corresponde al estímulo que se le presenta al deportista en forma de ejercicio físico y que debe ser lo suficientemente intenso para producir cambios en el organismo

Fatiga Es la disminución de la capacidad de rendimiento como reacción a las cargas de entrenamiento

Adaptación Es la capacidad del ser humano de amoldarse a cargas físicas de distintas tendencias coordinación intensidad y duración complejas y utilizar un gran arsenal de ejercicios encaminados a educar las cualidades físicas perfeccionar la maestría técnica y táctica y las funciones psíquicas

Sobre entrenamiento Son las manifestaciones orgánicas y psicológicas de debilidad que afectan el rendimiento y la salud del deportista durante varios meses causado por el uso irracional de la carga o la inadecuada recuperación

Recuperación Es el proceso básico de regeneración y reequilibrio celular después de la realización de un ejercicio

Super compensación Incremento transitorio de los niveles de funcionalidad del organismo

Test de equilibrio estático de Romberg

Romberg (1946) desarrolló los primeros test médicos de equilibrio después de observar que las personas con trastornos vestibulares se desequilibraban en postura erguida con los pies juntos. Elaboró entonces la prueba hoy denominada test de Romberg que consiste en permanecer con los pies juntos, uno en la misma dirección del otro, los brazos a los lados del cuerpo, con los ojos cerrados durante 5 segundos. Si la persona no consigue mantener esta posición, indica una deficiencia del equilibrio estático o alteración en el aparato vestibular o en los reflejos vestibulo-oculares.

Flamingo Balance Test (EUROFIT 1988)

Objetivo del test: evaluar el equilibrio estático del sujeto, donde éste debe mantener el equilibrio sobre una barra de dimensiones fijas.

Material: Una viga o barra de metal de 50 cm de largo y 4 cm de altura y 3 cm de ancho, recubierta con un material máximo de 5 mm de espesor antideslizante, fijado a la viga. Dos soportes de 15 cm de longitud y 2 cm de ancho para proporcionar estabilidad a la viga, y un cronómetro.

Descripción: Ensayar y empezar a equilibrarse lo más pronto posible en la barra con la pierna preferida. El evaluado flexionará la pierna libre hasta que sea agarrada con la mano del mismo lado (tomándola por la región dorsal del pie) y la mantendrá en esa posición, permaneciendo como un flamenco sobre la viga.

pudiendo utilizar su brazo libre para ayudar a mantenerse en equilibrio. El evaluado será ayudado a permanecer en esta posición pudiendo el mismo apoyarse en el antebrazo del evaluador para iniciar la prueba. El cronómetro se activa tan pronto como el evaluado suelte el antebrazo del evaluador. El sujeto evaluado debe esforzarse para permanecer en esa posición durante un minuto cada vez que éste pierda el equilibrio y/o deje caer la pierna libre o toque con cualquier parte del cuerpo el suelo. El cronómetro se detendrá. Después de cada caída se continúa el test restableciendo el conteo del tiempo hasta un total de un minuto observando la cantidad de caídas o interrupciones que al evaluado le tomó para completar la Tarea. Puntuación: El número de intentos necesarios para permanecer en la viga sin caerse por un minuto. Por ejemplo, un sujeto con 5 interrupciones durante la prueba recibirá un puntaje 5. A modo de observación, la prueba se hará descalzo, quedando prohibido el uso de los dedos para sujetar la barra de equilibrio.

Test de equilibrio dinámico (Johnson & Nelson, 1979)

Material: Cronómetro, cinta adhesiva y cinta métrica. **Descripción:** El evaluado deberá asumir una posición de pie con la pierna derecha colocada sobre la marca de salida. Deberá saltar para la primera marca aterrizando sobre la pierna izquierda en punta de pie y

permaneces en esa posición tantos segundos como sea posible hasta un tiempo máximo de 5 segundos. Deberá entonces saltar para la segunda marca a la derecha aterrizando en la punta del pie derecho y así sucesivamente de una marca a otra. El metatarso del pie debe cubrir completamente la marca colocada en el suelo.

Resultado. El evaluado recibirá para cada marca acertada 5 puntos con la adición de 1 punto por segundo por permanecer en equilibrio sobre cada marca. Por lo tanto la prueba puede tener una puntuación máxima de 10 puntos para cada marca para un total de 100 puntos posibles para la prueba.

Penalizaciones. Las sanciones por esta prueba se pueden clasificar en los errores de aterrizaje y de equilibrio.

Errores de aterrizaje. La prueba sacrifica 5 puntos en un aterrizaje inadecuado si comete una de los siguientes errores: a) no llegar a la marca; b) toca el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sea la punta del pie; c) falla en la realización del salto. El mismo tendrá 5 segundos para recomponer si presenta cualquiera de estos fallos.

Errores de equilibrio. El evaluado sacrificará los puntos restantes si comete antes de completar 5 segundos cualquiera de los errores de equilibrio: a) toca el suelo con cualquier parte del cuerpo distinta de los extremos del pie; b) mover el pie cuando esté en posición de equilibrio. Cuando el evaluado pierda el equilibrio deberá volver a la marca y sólo entonces ir a la siguiente marca.

Se debe tener en cuenta: a) Los segundos de permanencia en la marca deben ser contados en voz alta por el evaluador; b)

Los resultados del aterrizaje y de equilibrio deben ser anotados para cada marca

La Estabilometria

Es una técnica de evaluación del equilibrio en postura ortostática que consiste en la cuantificación de las oscilaciones antero posteriores y laterales del cuerpo mientras el individuo permanece de pie sobre una plataforma de fuerza. Una vez que el desplazamiento del centro de presión (CP) es representativo del balanceo postural, los registros se hacen por cálculo instantáneo de su posición (coordenadas x y y) que corresponde a la localización de la resultante de las fuerzas aplicadas en la superficie en contacto con los pies que radica en la base de apoyo. El procesamiento de la señal es generalmente aplicado a los dominios de tiempo y de frecuencia. Como hasta ahora no se ha establecido un protocolo para pruebas estabilométricas, se han utilizado metodologías diferentes, incluso con relación al tiempo de la prueba y la base de apoyo. Típicamente se emplean periodos cortos adoptándose en aproximadamente 30 segundos.

Cálculo de la Intensidad

Existen dos formas Ej Una alumna (16 años) debe hacer 3 series de 1km al 60% y la mejor marca que tiene en esta serie es 4 min

1 Se calcula la FCM (Frecuencia Cardíaca Máxima) $FCM = 220 - \text{edad}$ $FCM = 220 - 16$ $FCM = 204$ pulsaciones por minuto

$FCM \times 60\% = 204 \times 60\%$

$$\frac{100\%}{100\%} = \frac{204 \times 60\%}{x} = 122.4 \text{ p/m}$$

100% 100%

2 Por tiempos se toma el mejor resultado en el ejercicio y se hace una regla de tres inversa

$100\% \times 4$

$$\frac{100\%}{60\%} = \frac{4}{x} = 6.6 \text{ min}$$

60 %



Compañía de Danzas Glints Arts



Entrenamiento Glints Arts



Entrenamiento Glints Arts



Entrenamiento Glints Arts



Entrenamiento Glints Arts



Entrenamiento Glints Arts



Coreografia Alegoria Congo

III Festival de Danza Oriental y Fusión 2013





Coreografia Sidir Masour



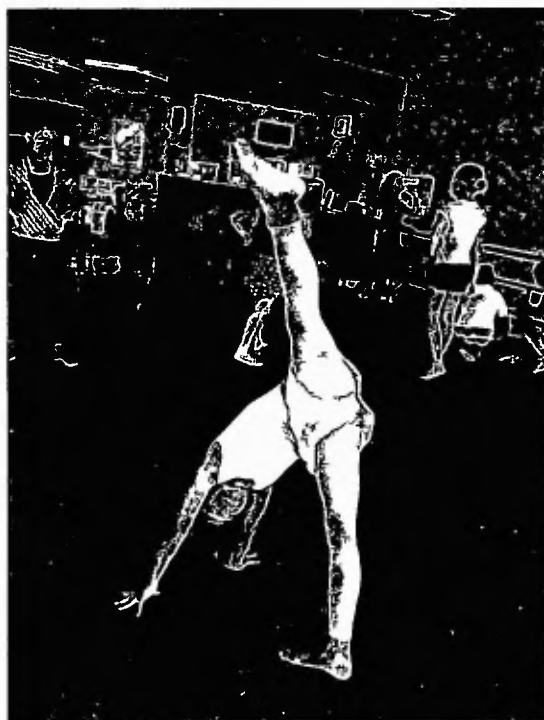
Coreografia I am



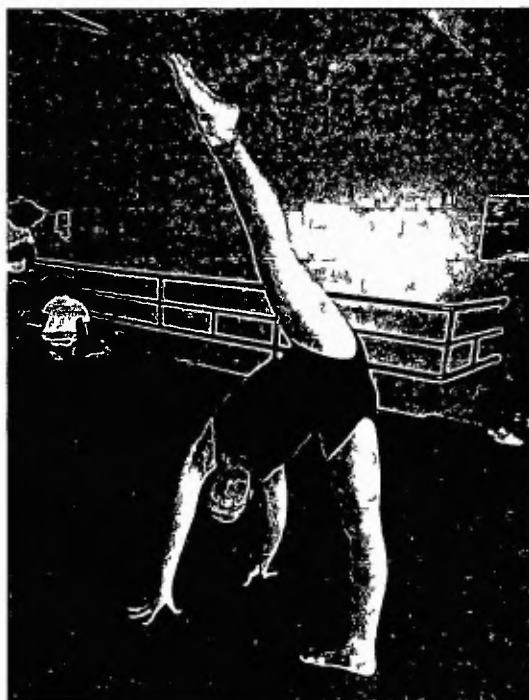
Coreografia Duende y Suestes

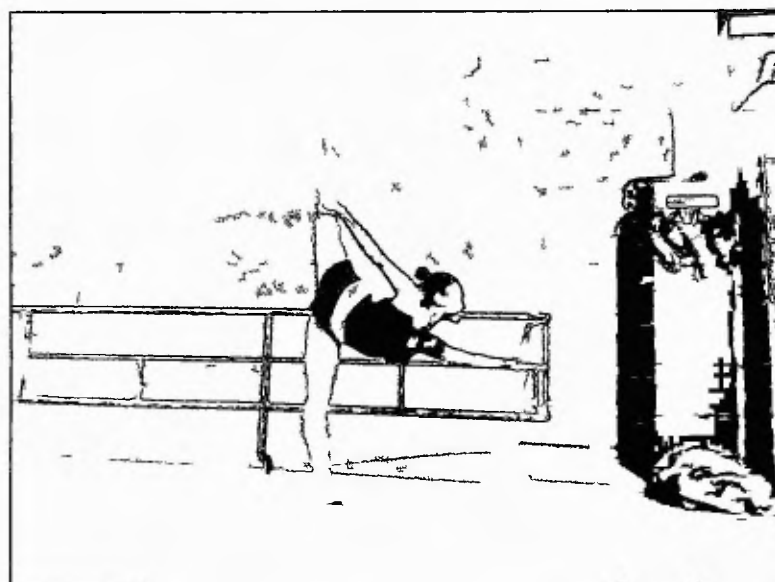


Coreografia Socavón del Canajagua



Ensayo Glints Arts





Entrenamiento Glints Arts



Montaje Glints Arts



Montaje Coreografico Glints Arts